
سيّدتي
SAYIDATY.NET
مجلّة المرأة العربية
Issue 2112
28 August 2021
ديمة قندلفت:
أفكر باحتراف الغناء
END OF SUMMER
فساتين سهرة
ومجوهرات راقية
لقاءات:
نجاح الجارودي
كارلا باز
دينا الجسر
إطلاق
مانجا العربية
تحفيز الخيال
الإبداعي للأجيال
TAIF ROSES
ورد الطائف
إلى العالمية
ISSN 1319-0857



أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيسة التحرير
لمى بنت ابراهيم الشثري

Editor-in-Chief
Lama AlShethry

Lama@sayidaty.net

مديرة التحرير **سلطانة كيروز**
مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**
هيئة التحرير **آمال منذر - آية جابر - رولا زعزع عياد- زهراء الخالدي - عتاب نور**
لينا حوراني - معتز الشافعي- ميرنا عباس - نسرين حمود
سكرتيرا التحرير **إيلين الرشماني معاصري - لبنى زيتوني**

www.sayidaty.net







المسؤولون عن التحرير في المكاتب
بيروت: **كلودين كميد** - البحرين: **بدور المالكي** - القاهرة: **مصطفى عبد العال**
المغرب: **سميرة مغداد** - تونس: **الطيب فراد**

المديرة الفنية: **ناتالي ديب**
الإخراج الفني: **جومانة أبو شقرا - سمر شبّاني**
غرافيك وتنسيق الصور: **حسين علوي**

شركات نشر











الوكيل الإعلاني | **لإتصالكم داخل المملكة:** 920000417 | **دبي:** 0097143914440 | **لندن:** 00420745046950 | **باريس:** 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الإدارة العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com | **الموقع الإلكتروني:** www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات: ص.ب 62116 | **الرياض** 11585 **هاتف:** 4419933 1 966+ | **فاكس:** 2121774 1 966+ | **بريد إلكتروني:** www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» دبي هاتف: 3916503 4 971+ | **فاكس:** 3918354 4 971+ | **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ | **فاكس:** 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | **فاكس:** 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع: 96824491399+ | **الأردن شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات:** 9624202018+
مصر: مؤسسة الأهرام للتوزيع: 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ | **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب: الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات** 9611368007+

مرآة صادقة

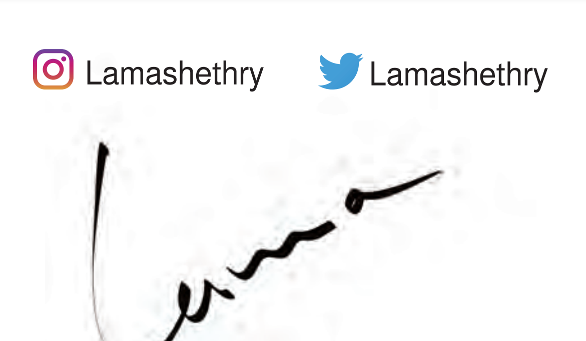
منذ أزمان بعيدة دأب الإنسان على رسم قصص على الصخور وجـدران الكهوف، روى من خلالها أحداثاً حقيقية، وعبّر عن أمنيات خفية. تطورت القصص المصورة عبر العصور، ولا تزال حتى اليوم مرآة صادقة تعكس الثقافة المعاصرة للشعوب وتطلعاتها نحو المستقبل. تلعب القصص والرسوم المتحركة دوراً مهماً في تنوير خيال الأطفال للإبداع وتعزيز قيم العزيمة والعمل والصداقة. مواليد السبعينات والثمانينات في الوطن العربي، أسرتهم رموز لشخصيات مصورة من رسوم "المانجا" و"الأنمي" اليابانية، التي احتلت مكانة كبيرة في طفولتهم وحتى الكبر؛ ولعل أشهرها مسلسل "عدنان ولينا" الذي تمت دبلجته عام 1981 إلى اللغة العربية، ليصبح أيقونة تثير الحنين حتى اليوم.

في خطوة رائـدة، أطلقت المجموعة السعودية للأبحاث والإعـلام "مانجا العربية"، لدعم المحتوى الإبداعـي الهادف باللغة العربية، من خلال تنوع الأفكار وجودة التقنيات الحديثة. سوف تحقق "مانجا العربية" المعادلة المطلوبة عبر توظيف فن المانجا، معشوق الملايين في العالم العربي، لتحفيز الخيال لدى الأجيال من مختلف الفئات العمرية، وتنمية حب القراءة لديهم، مع تسليط الضوء على المبادئ السامية في مجتمعاتنا العـربـيـة. كما سـوف تفتح الأبـواب لمن لديهم الشغف بـ "المانجا" للانضمام إلى عالم صناعة المحتوى، والمساهمة في وضع هوية خاصة لـ "مانجا العربية".

وفي ذات السياق، تستعد المدارس في السعودية لإدراج الفنون والموسيقى ضمن مناهج التعليم، بداية من العام الدراسي الجديد 2021-2022 في خطوة تواكب الازدهار الثقافي والفني في المملكة. عدا عن أن الفنون والموسيقى غذاء للروح، وبهجة للقلب، فهي أيضاً وسيلة علاج، يستخدمها المختصون في علم النفس. حدثتنا أمل الحامد الاختصاصية النفسية عن ذلك بقولها: "الفن لغة العالم المشتركة، ونحن بوصفنا بشراً عندما نحاول توجيه أطفالنا إلى سلوك حسن، نقوم بتقديمه من خلال قصة وحكاية نسردها، ويعد ذلك ثاني أنواع الفنون المستخدمة في علم النفس".

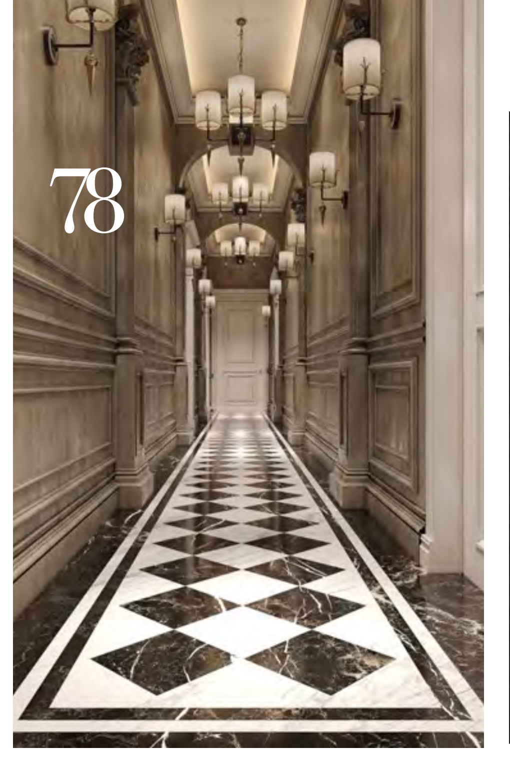
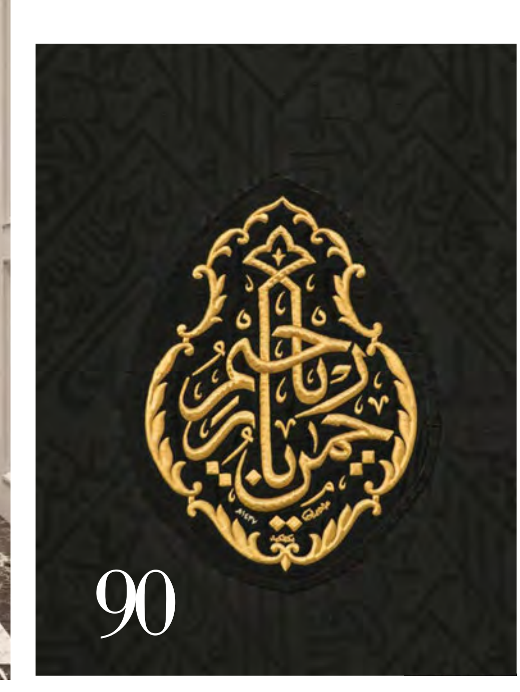


لمى بنت ابراهيم الشثري



CONTENTS
فهرس



108

114

22

بهدف إثراء المعرفة الترفيهية لنحو 180 مليون عربي



أحدث مشاريع المجموعة السعودية للأبحاث والإعلام

أعلنت المجموعة السعودية للأبحاث والإعلام (SRMG)، المجموعة الإعلامية العربية الرائدة، مؤخراً عن إطلاقها مشروع «مانجا العربية»؛ في خطوة طموحة تهدف إلى تمكين الأجيال العربية وتحفيز خيالها وإبداعاتها في مجال صياغة المستقبل وصناعته، عبر إثراء المحتوى العربي بمحتوىً ثقافي إبداعي هادفٍ وآمنٍ وموثوقٍ وعالي الجودة، مستوحى من ثقافة مجتمعاتنا وأصالة قيمنا السعودية والعربية؛ وكذلك عبر المحتوى المترجم والمستوحى من أعمال عالمية، أُنتِجَت في اليابان، لتُصبح الآن مناسبة ومتاحة لكافة أفراد الأسرة العربية، وجذابة وشائقة لمختلف الفئات العمرية.

الرياض | «سيدتي» Sayidaty







> **سنُثري المحتوى العربي بمحتوى إبداعي هادف وعالي الجودة وآمن وموثوق، مستوحى من خصوصية مجتمعنا وأصالة قيمنا، ومتاح لجميع أفراد الأسرة، ومشوق وجذاب لكافة الفئات العمرية**

د. عصام بخاري،
رئيس تحرير "مانجا العربية"

يتضمّن مشروع «مانجا العربية»، الذي يسعى لجذب نحو 180 مليون عربي نحو القراءة الترفيهية، إطلاق مجلّتيْن باللغة العربية، إحداهما: «مانجا العربية للصغار»، المعنية بصناعة محتوى مناسب للأعمار ما بين 10 إلى 15 عاماً، والثانية: «مانجا العربية»، المختصة بصناعة المحتوى للفئات العمرية الأكبر من 15 عاماً. وستتاح المجلتان مجاناً بنسخ مطبوعة شهرية وأخرى إلكترونية أسبوعية؛ عبر تطبيق رقمي خاص (Digital App) لكلٍ منهما، لتوفير تجربة ممتعة وآمنة، وتقديم محتوى راقٍ بلغة عربية بسيطة مطعَّمة ببعض الكلمات السعودية».

يندرج إطلاق «مانجا العربية» في سياق استراتيجية التحول الرقمي والتوسّع والنمو التي أعلنت عنها المجموعة السعودية للأبحاث والإعلام (SRMG)، خلال شهر يوليو الفائت، والتي تعتمد على خمس ركائز أساسية للأعمال، تتمحور حول القراء والعملاء وشركاء الأعمال، وتهدف - في جزءٍ محدّدٍ وخاص منها - إلى اقتناص الفرص السانحة من حيث إقامة الشراكات العالمية، والاستثمار في الشركات الإعلامية الناشئة، ودعم الأفكار الجديدة المساندة للتميُّز والابتكار والتطوير؛ ما يُسهم في تعزيز مكانة المجموعة وتقدّمها وريادتها وحضورها الإعلامي، على كافة الصعد والمستويات.



التمكين والتحفيز الفكري والإبداعي

في هذا السياق، قالت جمانا الراشد، الرئيس التنفيذي للمجموعة السعودية للأبحاث والإعـلام: «تُطلق المجموعة السعودية للأبحاث والإعـلام (مانجا العربية) اليوم لتفتح آفاقاً جديدة من التمكين والتحفيز الفكري والثقافي والإبداعي أمام الأجيال السعودية والعربية، وتُسهم في صياغة المستقبل وصناعته. ويُشكِّل انطلاق (مانجا العربية) خطوة طموحة تُقدِّم بُعداً جديداً للمحتوى السعودي والعربي، وتوفِّر قاعدة اقتصادية نشطة ذات أثر إيجابي في المجتمعات العربية عموماً وكافة أطياف المجتمع السعودي خصوصاً؛ وذلك من خلال توفير فرص عمل واستقطاب كفاءات واعدة وتصدير إبداعاتنا السعودية والعربية إلى العالم بأسره».

الصناعة الإبداعية الترفيهية

بدوره، قال الدكتور عصام بخاري، رئيس تحرير «مانجا العربية»: «يشكل مشروع (مانجا العربية) ثورة في قطاع الصناعة الإبداعية الترفيهية في المملكة العربية السعودية والعالم العربي. ولا يخفى على أحد التأثير الكبير لفن (المانجا) بقصصه ورسوماته المتحركة عبر الأجيال. ونحن اليوم نتطلع من خلال (مانجا العربية) إلى رسم قصة نجاح كبرى، وتطوير محتوى عربي إبداعي هادف بفكر وشخصيات محلية، وبأيدي مبدعين سعوديين وعرب، وابتكار شخصيات تروي قصصًا محلية ذات قيم مجتمعية منبثقةٍ من وحي الثقافة العربية؛ نطمح إلى وصولها إلى العالمية». وتابع الدكتور بخاري: «صنفت السعودية في المركز الحادي عشر على قائمة أكثر الدول قراءة في العالم. نتطلع مع إطلاقنا لمشروع (مانجا العربية) إلى رفع تصنيف المملكة إلى أعلى خمس دول في معدّل القراءة في العالم، وكذلك المساهمة في استقطاب المزيد من القراء، ورفع ساعات القراءة في العالم العربي بشكل عام، وذلك من خلال تعويض شُحِّ المحتوى الإبداعي الهادف؛ وتقديم مادة مميزة تُمَكِّن الأجيال وتشجعهم وتنمي شغف القراءة لدى الجيل الناشئ، مع التركيز على القيم والمبادئ التي تتَّسم بها مجتمعاتنا في السعودية والعالم العربي».

فنون «المانجا»

يُذكر أن فنون «المانجا» والرسوم المتحركة «الأنيمي» أسهمت إسهاماً فاعلاً في إعادة بناء اقتصاد اليابان الذي واجه تحديات كبرى في تسعينيات القرن الماضي؛ إذ سعت اليابان من خلال فنون «المانجا» و«الأنيمي» إلى إعادة تعريف نفسها من قوة عظمى في الأعمال العالمية، إلى مصدر لثقافة فنية فريدة من نوعها.

تجدر الإشارة أيضاً إلى أن مشروع «مانجا العربية» يهدف لإثراء المعرفة الترفيهية عند الجميع؛ صغاراً وكباراً، ذكوراً وإناثاً، سعوديين وعرباً. وسيبدأ المشروع بإطلاق مجلة «مانجا العربية» للصغار، ومن المتوقع أن تشهد مجلة الصغار إقبالاً كبيراً، إذ تشير الإحصاءات إلى أن عدد سكان المملكة العربية السعودية من الفئة العمرية الأقل من 15 سنة يصل إلى نحو 8,5 ملايين نسمة. ووصل إجمالي عدد الطلبة على مقاعد الدراسة إلى أكثر من ستة ملايين طالب وطالبة.

تاريخ المانجا

مانجا أو مانكا هي اللفظ الذي يطلقه اليابانيون على القصص المصورة، ويستخدم خارج اليابان للدلالة على القصص المصورة التي أنتجت في اليابان، أو القصص المصورة التي رسمت بنمط مشابه للنمط الياباني. وقد يستعمل هذا اللفظ للإشارة إلى الصناعة المتعلقة بهذا الفن وكذلك إلى الوسائل الإعلامية التي ينتشر عبرها (دوريات، مجلات، إلخ).

تعدّ المانجا ظاهرة اجتماعية في اليابان، تتحدث عن كل المواضيع تقريباً (الرومانسية، المغامرات، الخيال العلمي، الكوميديا، إلخ) كما تتوجه إلى كل شرائح المجتمع على السواء. وتعدّ من أنجح التجارب في مجال القصص المصورة على الصعيد العالمي، إذ إن عائدات المانجا الأسبوعية في اليابان، تعادل العائدات السنوية لصناعة القصص المصورة الأميركية، وذلك لكثرة الإقبال عليها.

غزت المانجا المجتمعات الغربية في بداية الثمانينيات، مع موجة اقتحام الأنيمي (الرسوم المتحركة اليابانية) لشاشات التلفزيون الأوروبية، التي لاقت رواجاً كبيراً في أوساط الشباب على الخصوص.

يرجع أصل كلمة مانجا إلى كلمتي الكانجي اليابانيتين واللتان تفيدان (مان) بمعنى «غريب الأطوار أو مرتجل»؛ و(غا) بمعنى «صور». كما أن لفظ «مانجا» في اليابانية يشير إلى جميع أنواع الرسوم المتحركة، كاريكاتير، وتقنية تحريك الصور المعروفة بالأنيمي، في حين أن لفظ «مانجا» خارج اليابان وفي العديد من دول العالم، يعبر عن «الرسوم المتحركة اليابانية».

بدأ الاستخدام المشترك للكلمة للمرة الأولى في أواخر القرن الثامن عشر من خلال نشر أعمال مصورة مثل كتاب Shiji no yukikai سنة (1798) للمؤلف سانتو كيودن.

ويعدّ المانجاكا راكوتين كيتازاوا (1876-1955) أول من استعمل لفظ كلمة «مانجا» بالمعنى الحديث.

أصبح الفتيان والشباب من القراء الأوائل للمانجا بعد الحرب العالمية الثانية منذ خمسينيات القرن العشرين وحتى الآن.

كزت مانجا الشونين على مواضيع يُعتقد أنها تهم الفتى النموذجي، متضمنةً الروبوتات، والسفر عبر الفضاء، والمغامرات البطولية المليئة بالأكشن. وأشهر هذه المواضيع تدور ضمن أجواء الخيال العلمي، التكنولوجيا، الرياضة، والقوة الخارقة.

حساب «مانجا العربية» على منصات التواصل الاجتماعي: @MangaAlarabia





لميس الصديقي:
استثمرتُ اليوغا لمساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة

تخصصت السعودية لميس الصديقي في الهندسة المعمارية لجمعها بين العلم والفن، ولكنها سارت خلف شغفها وحلم طفولتها فحصلت على أكثر من شهادة في أنماط مختلفة من رياضة اليوغا، كوسيلة للتعبير عن الذات وتحقيق المفهوم الجديد للوظيفة التي لاتتضمن الجلوس على مكتب لمدة طويلة، بل تشمل جميع النشاطات، لتصبح اليوم ضمن ستة أشخاص فقط في السعودية المؤهلين للتدريب على اليوغا، وهو ما شجعها لتأسيس مركز خاص لتعليم اليوغا في مدينة الرياض.

الرياض | **محمود الديب Mahmoud Aldeep**
تصوير | **محمد البعيجان Mohammed Albuaijan**

متى بدأت علاقتك باليوغا وصولاً إلى تدريب معلمي اليوغا؟
بدأت علاقتي باليوغا منذ كان عمري ثماني سنوات، فقد كنت أمارسها مع ابنة عمتي «نوف»، وهي أول مدربة يوغا في السعودية، وهي من علمتني كيفية استخدام اليوغا لتقوية العضلات، وقد مكنتني اليوغا وساعدتني في رقص الباليه، فقد كنت أمارس الرقص مع الباليه منذ ذلك العمر أيضاً. وزاد فضولي لتعلم اليوغا وزاد شغفي لدراستها والتدريب عليها في النوادي المختلفة إلى أن أصبح لدي مركز «أثا» الخاص بي.

اليوغا والرقص

ما العلاقة التي تربط بين اليوغا والرقص؟
إن ممارسة اليوغا بالطريقة الصحيحة تُعلم الإنسان كيفية أداء الحركات باستخدام العضلات الصحيحة ما يساعد على أداء الرقص بشكل سلس. فاليوغا والرقص كلاهما يحتويان على حركات انسيابية وتفعيل العضلات المناسبة خلالها لضمان عدم حدوث إصابة. وكلاهما يعد طريقة للتعبير عن النفس بالنسبة لي، وأتمنى نقل ذلك إلى جميع المتدربات في مركز «أثا» لليوغا.
ما الذي دعاك للتخصص في اليوغا مع أنك خريجة هندسة معمارية؟
تخصصت في الهندسة المعمارية لجمعها بين العلم والفن، ووجدت ذلك في اليوغا والرقص، منذ صغري وأنا معجبة بالمفهوم الجديد للوظيفة التي لا تتضمن الجلوس على مكتب لمدة طويلة، بل تشمل جميع النشاطات التي وقعت في حبها منذ عمري الصغير. ولطالما أردت أن أكون معلمة، وأحمد الله أولاً على دعم عائلتي لي في هذا المجال الوظيفي غير التقليدي، وأخص من عائلتي ابنة عمتي ومعلمتي نوف المروعي فقد كانت قدوتي في هذه الرحلة الممتعة والشائقة.
ما هي أهم الشهادات التي حصلت عليها؟
حصلت على أكثر من شهادة في أنماط مختلفة من اليوغا، وتعمقت أكثر في علم الحركة والتشريح، لاهتمامي بتنفيذ الوضعيات بطريقة صحيحة وآمنة، وهو من المبادئ التي قام عليها مركزي «أثا».

مركز لتعليم اليوغا

متى بدأت في التفكير في تأسيس مركز لتعليم اليوغا؟
واجهتنا صعوبات تتعلق بايجار بعض الصالات لإقامة دورات تدريب المدربات، إذ إن مدتها تعد طويلة بالنسبة لصالات لها أنشطتها الخاصة. فقمت بإقامة إحدى الدورات في منزلي لعدم توافر صالة، وكانت من أقرب الدورات إلى قلبي إذ شعرنا بأننا عائلة واحدة. وعقب عقد هذه الدورة قررنا تأسيس مركز





تخصصت في الهندسة المعمارية لجمعها بين العلم والفن، ووجدت ذلك في اليوغا والرقص

«أثا» ليجمعنا، ويكون بمثابة منزل بالنسبة لنا لنقيم فيه دوراتنا وحصصنا بالطريقة التقليدية لليوغا.

كم عدد المدربات اللاتي قمت بتدريبهن؟

إلى الآن يتعدى عدد المدربات اللاتي قمنا بتدريبهن في مركز «أثا» في الرياض بالتعاون مع اللجنة العربية لليوغا 200 شخص.

وهل هناك رجال يحضرون دوراتك أم تقتصر على النساء فقط؟

الدورات تقتصر على النساء في الرياض إلى الآن، لكن توجد دورات للرجال في جدة.

كم يصل عدد المؤهلين لتدريب معلمي اليوغا في السعودية؟

عدد المؤهلين المعتمدين من قبل اللجنة العربية لليوغا يبلغ فقط خمسة أشخاص، إضافة إلى مؤسِسة اللجنة المدربة «نوف المروعي».

طرق العلاج باليوغا

من طرق العلاج الحديثة استخدام اليوغا في علاج ذوي القدرات الخاصة، فما هي الفوائد التي تقدمها اليوغا لهم؟

اليوغا تناسب جميع الأعمار وجميع القدرات، إذ يمكن تغيير الوضعيات في اليوغا لتناسب قدرات الأشخاص. وتعد اليوغا رياضة مناسبة ويسهل على من لديه ضعف في العضلات أو ضعف في القدرة على التحكم بها، كما أنها تفيد في تقوية العضلات وتحسين المزاج والإحساس بالإنجاز، خاصة إذا لم تكن هناك أي نشاطات أخرى يمارسها الشخص، وهذا ما نركز عليه في مركز «أثا».

وهل اليوغا تفيد كل فئات ذوي القدرات الخاصة، أم هناك فئات معينة تعد أكثر إستفادة منها؟

كل فئات ذوي القدرات الخاصة تستفيد من اليوغا بالطريقة المناسبة لهم. والتحسن يعتمد على الفئة أو مستوى تأثير الإصابة أو المرض أو القدرة الخاصة.

ما هي أبرز أساليب اليوغا؟

الأنماط الأساسية لليوغا هي الهاثا، والفينياسا، والاشتانجا، والآينجر.

وما هي المفاهيم الخاطئة عن اليوغا؟

من المفاهيم المغلوطة عن اليوغا أن ممارسيها يجب أن تكون مرونتهم عالية ولياقتهم أيضاً وهذا غير صحيح، خاصة أن زيادة المرونة واللياقة البدنية من فوائد اليوغا.

هل تنصحين الجميع بممارسة اليوغا؟

نعم بالتأكيد، باعتبارها مناسبة للجميع إذ يستطيعون ممارستها على اختلاف أعمارهم ولياقتهم. فاليوغا تتغير بتغير الشخص وقدرته ومستواه الحالي.

وهل تنصحين بها المرأة بشكل عام والمرأة العاملة بشكل خاص للتخلص من ضغوط العمل والحياة؟

تعد اليوغا من أكثر الرياضات ملاءمة للمرأة، إذ تأخذ بعين الاعتبار جميع مراحل دورة المرأة الهرمونية، وتقوم بتعديل الممارسة لأجلها. وبالنسبة للمرأة العاملة تحديداً فإن الجلوس لمدة طويلة قد يسبب آلام في أسفل الظهر وزيادة في نسبة القلق أو التوتر، وكثير من وضعيات اليوغا والاسترخاء تساعد في التخلص من ذلك.

الرياضة النسائية

من أحد ثمار رؤية 2030 حدوث تطور كبير في الرياضة النسائية سواء على صعيد الممارسة والاستثمار، فما هي أبرز مظاهر هذا التطور؟

تشهد الرياضة النسائية حالياً تغيراً جذرياً، فالكل يعلم أن الرياضة النسائية لم يتم ممارستها على نطاق واسع إلا قبل فترة قصيرة، بعد أن سمح بممارستها وبدأ يزداد وعي النساء بأهميتها على العكس السنوات الماضية، وكانت أولى الخطوات المهمة في مسيرة الرياضة النسائية هي بدء تدريسها في المدارس، وهذا مثل دفعة قوية لها لتصل إلى ما وصلت إليه حالياً. وأصبح في الوقت الحالي تستطيع أي سيدة أعمال أن تطلق أي مشروع رياضي يتعلق بالرياضة النسائية وهذا لم يكن مسموح به في السابق، سواء بإنشاء ناد رياضي أو صالة رياضية نسائية. ومن أفضل المزايا التي تتسم بها مشاريع الرياضة النسائية أن أغلب من قمن بالاستثمار في هذا المجال لديهن شغف كبير بالرياضة.

هل لليوغا دور في ظل أزمة كورونا، وما هو الدعم الذي تقدمه بشكل خاص؟

تسببت جائحة كورونا في زيادة الشعور بالقلق والتوتر لدى الكثير من البشر، وعانى البعض الآخر من الاكتئاب، وأصيب البعض بالعديد من المشكلات النفسية التي لا حصر لها لعدم قدرة البعض على الالتقاء بذويهم وأقاربهم، وفي ظل هذه الأجواء لجأ البعض إلى ممارسة رياضة اليوغا للتخلص من القلق والتوتر والتخفيف من المشكلات النفسية، فتمارين الاسترخاء والتنفس تساعد بشكل كبير على التخلص من كل المشاعر السلبية، كما أن رياضة اليوغا ساعدت على الاهتمام بالجسم من الناحية البدنية والناحية العقلية، بالإضافة أنها تقوم بتنظيم اليوم وكان لها دور كبير في الحفاظ على نشاط الجسم خاصة لمن يقومون بالعمل عن بعد والحفاظ على مرونة الجسم.

تنويه واعتذار

حصل خطأ فني في العدد الماضي 2111 من «سيدتي» في حوار مدربة اليوغا لميس الصديقي، حيث نشرت صور مختلفة، ما اقتضى التنويه والاعتذار من المدربة الصديقي والقراء الأعزاء.

قريب من القلب

مها الأحمد Maha Alahmad
كاتبة ومهتمة بالأدب والفلسفة
@maha1.alahmad



يقول المثل الشعبي: إن البعيد عن العين بعيد عن القلب!! مثل مفهوم وواضح في معناه يُعبر ببساطة عن مشاعرنا تجاه الأشياء والأشخاص البعيدين عن أعيننا كيف أنهم قد ينتقلون إلى خانة النسيان الجزئي والحنين المؤقت!

يستعمله البعض كتهديد مبطن بالنسيان لأولئك الذين يستسهلون الغياب والرحيل عنا ويثقون بمكانتهم بأنها لن تتغير!!

يذكرني هذا المثل بمقوله لجبران خليل جبران: إن ما نتوق إليه ونعجز عن الحصول عليه أحب إلى قلوبنا مما حصلنا عليه؟!

أعتقد أن معظمنا يؤمن بكلا المقولتين معاً، فعلى سبيل المثال نصدق أن البعيد عنا بعيدٌ عن قلوبنا وأيضاً نصدق تماماً بأنه هو الأحب من ذلك القريب أو إن صح القول المتوافر الذي أشار إليه جبران!!

فكيف يحدث هذا!؟ كيف نؤمن بالقدر نفسه على الرغم من أن لكل من المقولتين حقيقة معاكسة تماماً للحقيقة الأخرى نوعاً ما.

الاختلاف الظاهر هي أن الأول قيل عن الأشخاص أما الثاني فيتناسب أكثر مع الأشياء والمقتنيات المادية والمعنوية التي نرغب بالحصول عليها ونلهث لتملكها، فلماذا لا نحاول الجمع بينهم بالمعروف لنخلق لنا مقولة ذاتية جديدة أو قناعة مصنوعة من الرضا لتكون هي الحقيقة الراسخة التي نعيش بها ونتمتع بامتلاكنا لها!؟

ففي ظل تركيزنا على الأمور المادية أو الأشياء الملموسة التي نود الحصول عليها يضيع منا الرضا، وتتركنا القناعة وشئنا نفعل ما نريد.

نبحث عما هو بعيد وننسى حجم المجهود الذي بذلناه لنحصل على ما نملك الآن، نهمل ما بأيدينا ونقلل من قيمته ويحول لخردة بعد أن كان في يوم من الأيام هو جل مبتغانا!؟؟

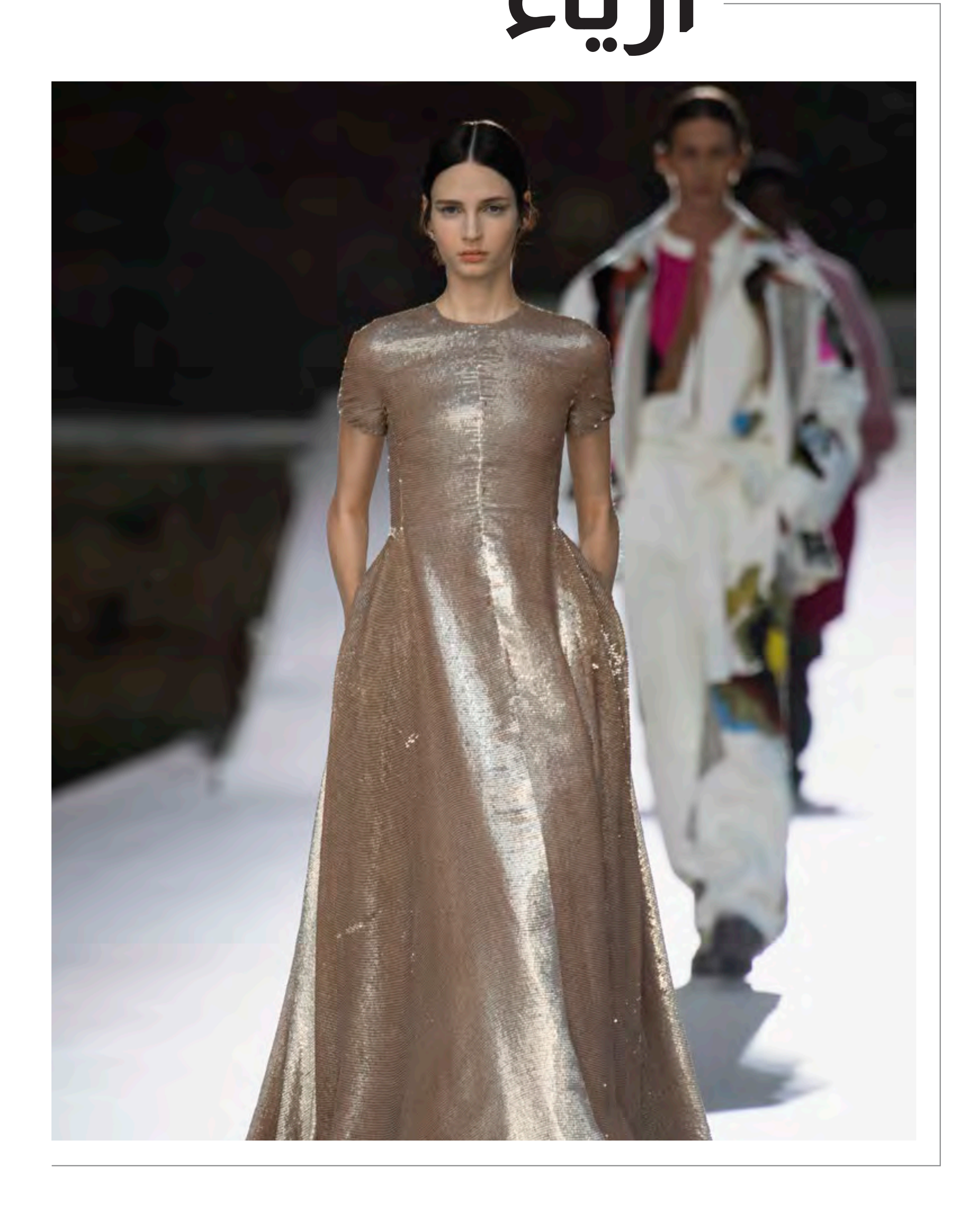
أيضاً قد نسيء بتقدير الأشخاص الذين تعودنا على وجودهم وعطائهم لنشعر بحجم تأثيره بعد فوات الأوان!

البعيد عن العين قد يشغلنا عن النظر إلى ذلك القريب الذي يلهث وراءه الغير ويقدره أكثر منا.

وما نتوق إليه إذا تمكن من أن يسلبنا الشعور والإحساس بما حولنا سيحرمنا أشياء أهم من تلك التي نعتقد أنها مهمة، سنصبح فقراء النفس مفلسين من الدهشة ومن المتعة وأخيراً من الحياة.

الرضا والطموح لا يؤثر ولا ينفي أحدهما الآخر بشرط أن يعيشا في داخلنا معاً بنسب متساوية لا يتعدى أحدهما على الآخر.

FASHION
REPORT
أزياء




رسم للملكة إليزابيث الأولى


فساتين من العصر الفيكتوري


فساتين من العصر الفيكتوري

Pump Up the Volume!

صيحة الأكمام المنتفخة

استطاعت صيحة الأكمام المنتفخة أو الضخمة أن تسيطر على الموضة العالمية منذ مواسم عدّة ولغاية اليوم. وهي من الصيحات التي يعود تاريخ ظهورها لحقبات سالفة، اكتسبت خلالها الكثير من التطوّر واللمسات المبتكرة في تصميمها حتى باتت إحدى أبرز الصيحات العالمية التي تسعى كل سيدة عاشقة للموضة إلى مواكبتها.

بيروت | **رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad**



فستان زفاف الأميرة ديانا



شانيل 1988 Chanel 1988



فساتين من الحقبة الإدواردية

Puff Sleeves Evolution

لمحة تاريخية

علّمنا التاريخ أن صيحات الموضة تتبدّل وتتجدّد، تخفت حيناً وتبرز أحياناً أخرى. ويبقى لكلّ صيحة تاريخها ونقطة إنطلاقها الأساسية. مع بداية عصر النهضة (1450-1600) وتطوّر الثقافات وأساليب الفن والعمارة، أصبح التركيز على إبرز الأكمام واضحاً، حيث اعتُبر هذا الجزء من الزيّ بمثابة هويّة للمرأة، تعكس شخصيتها وتميّز ذوقها. وقد برزت خلال هذه الفترة تصاميم الفساتين ذات الأكمام القابلة للفصل، والتي يمكن توارثها بين الأجيال، من الأم إلى ابنتها أو شقيقتها أو حفيدتها...

وخلال العصر الإليزابيثي، فترة حكم الملكة إليزابيث الأولى، سيطرت مجموعة متنوّعة من أنماط الأكمام المنتفخة على الموضة وتفاوتت نسبة رواجها بين الظهور اللافت والغياب شبه التام، ولكنها استطاعت أن تشكّل مصدر إلهام لمصمّمي الموضة لسنوات طويلة لاحقة.

اما في العصر الفيكتوري، فقد اكتسب تصميم الأكمام المنتفخة مزيداً من الابتكار حيث تمّ مزج هذه الصيحة مع صيحة الصدريات الضيّقة بأسلوب يعكس أنوثة جريئة. ولم يتراجع حماس المصمّمين للابتكار في تقديم هذه الصيحة، حيث ظهرت الأكمام المنتفخة في الحقبة الإدواردية، مصنوعة من قماش الأورغنزا الذي منحها حجماً إضافياً ولمسة من الفخامة.

واستمرّت صيحة الأكمام المنتفخة بالظهور والسيطرة على الموضة، حيث شهدت حقبة الثلاثينيات تصاميم البدلات ذات الأكمام المنتفخة والتي تألقت بها النجمات، كذلك حقبة الثمانينيات التي سجّلت تقدّماً ملحوظاً لهذه الصيحة واحتلالها مركز الصدارة في خيارات السيّدات آنذاك. ولعلّ أبرز الأمثلة فستان الأميرة ديانا في يوم زفافها، والتصميم المميّز الذي قدّمه كارلا لاغرفيلد Karl Lagerfeld لدار شانيل عام 1988، والذي منح الأكمام المنتفخة مظهراً جديداً من خلال إسقاط الكتف.



نصائح لارتداء الأكمام المنتفخة

تتضافر جهود المصمّمين مع بداية كل موسم جديد لتقديم الصيحات الأبرز والأكثر رواجاً في الموضة العالمية. إلا أن سرّ نجاح الإطلالة يبقى باعتماد الصيحة الرائجة وتنسيقها بأسلوب فريد يضمن نجاح الإطلالة. وهذا المعيار ينطبق على اختيار صيحة الأكمام المنتفخة أيضاً.

لا دوبليج La Doublej



ألكسندر ماكوين Alexander McQueen

ريد فالنتينو Red Valentino

Bold & Bright

جرأة الاختيار

إذا كنت من اللواتي يعشقن الإطلالات اللافتة والجريئة، نسّقي صيحة الأكمام المنتفخة بأسلوب فريد من خلال اختيار الألوان القويّة والابتعاد عن لوحة الألوان الكلاسيكية الهادئة. اختاري فستاناً بلون مشرق مزيّناً بأكمام منتفخة، أو قميصاً بهذه الأكمام مع سروال الجينز لطلّة عصرية وشبابية.



إليري
Ellery

دافيد
كوما
David
Koma

جوانا أورتيز Johanna Ortiz

ستيلا
ماكارتني
Stella
McCartney

أودون شوي
Eudon Choi

Back to Black

الأسود سيّد الألوان

هو اللون الذي لا يغيب عن إطلالة أي سيّدة مهما اختلف ذوقها أو نمط خياراتها. فهو لون كلاسيكي، يزيد من أناقة المظهر ويسهل تنسيقه مع غيره من الألوان. إذا كنت من عاشقات هذا اللون، وترغبين في الوقت نفسه التألق بإطلالة لافتة ومميّزة، اختاري زياً بأكمام منتفخة وباللون الأسود يمنحك مظهراً جذاباً وغامضاً في الوقت نفسه.

All White

الأبيض الناصع

صفاء اللون الأبيض يعكس هدوءاً على تصميم الأكمام المنتفخة. فإذا كانت هذه الصيحة تشعرك بالتردّد وعدم الارتياح لاعتمادها، فإن اقترانها باللون الأبيض يجعلها أكثر رصانة بما يتيح لك المجال لتنسيقها مع إطلالاتك المختلفة. بإمكانك على سبيل المثال، أن تتألقي بقميص أبيض بأكمام منتفخة مع الجينز، أو أن تختاري فستاناً أبيض تزيّنه هذه الصيحة، وأن تنسّقي معه بعض الإكسسوارات العصرية.

Prints & Patterns

طبعات حيويّة

لم تعد الطبعات والرسومات التي تزيّن الأقمشة صيحة تروج وتخفت حسب المواسم، بل باتت سمة ملازمة للإطلالة الحيويّة. فإذا كنت تنشدين إطلالة مفعمة بالانتعاش والمرح تتحدّين من خلالها تقلّب أجواء الخريف وبرد الشتاء، ما عليك سوى أن تختاري زياً بأكمام منتفخة تزيّنه الرسومات والطبعات على اختلاف أنماطها.



لا للسترات

قـد تـكـون هـذه الـمـلاحـظـة من البديهيات، ولكن تجدر الإشارة إلى أن ارتـداء سترة فـوق زيّ بأكمام منتفخة، سواء كان قميصاً، توب، أو فستاناً.. من شأنه أن يفسد الإطـلالـة بـرمّـتـهـا، فـالـهـدف هو إبـراز تصميم الأكمام وصيحتها. ولـكـن فـي الـمـقـابـل بإمـكـانـك أن تستعيني بتصميم الجيليه الذي يغطي الأكـتـاف ويسلّط الضوء أكثر على الأكمام، أو أن تعتمدي صيحة الأكمام المنتفخة من خلال سترة ترتدينها فوق توب قطنية بتصميم عادي وبسيط.

بالنسياغا
Balenciaga

ماكس مارا ليجور
Max Mara Leisure

تودز Tod's



نفحات أنثوية عصرية

يتميّز تصميم الأكـمـام المنتفخة بلمستها الأنثوية والرومـنـسـيـة التي تطغى عـلـى الإطـلالـة بـرمّـتـهـا. ولكن بإمكانك أن تضفي بعض الحداثة واللمسات العصرية إلى طلّتك من خلال تنسيق توب بأكمام منتفخة مع سروال الجينز، بقصّة ضيّقة أو عادية، وانتعال حذاء بكعبٍ عالٍ. اختاري قميصاً مطبّعاً بالأزهار أو الرسومات الغنيّة لتُحدثي تناقضاً جذاباً في إطلالتك.

أبيس أبارت
Apiece Apart

Casual-Chic Overtones

نغمات عصرية أنيقة

نسّقي شورتاً قصيراً أو تنورة قصيرة مع قميص بأكمام منتفخة لتتألقي بإطلالة عصرية جذابة. انتعلي حذاء بكعب القطّة أو حذاء Pump بتصميم أنثوي أنيق، وزيّني إطلالتك ببعض الإكسسوارات الناعمة، كحقيبة الكلاتش وأقراط بتصميم مميّز أو سوار عريض مصنوع من المعدن. هذه الإطلالة تليق بالفتيات اليانعات والسيدات ذوات الذوق الجريء.

ألكسندر ماكوين
Alexander McQueen

جيل ساندر
Jil Sander

سان لوران Saint Laurent

فالنتينو
Valentino

ساشين أند بابي Sachin and Babi

بولغاري Bulgari

دوفو
Deveaux

ماكس مارا Max Mara

Harmonious Outfit

حافظي على إطلالة متناغمة

الأزياء ذات الأكمام المنتفخة تتحدّث عن نفسها. هي لا تحتاج إلى إضافات أو دعم كي تلفت الأنظار، وبالتالي، فإن تنسيقها مع أزياء بلون محايد من شأنه أن يُحدث تناغماً أنيقاً في إطلالاتك دون أن يُفقدها تأثيرها الجذاب. على سبيل المثال، بإمكانك أن تختاري تنورة بلون واحد كالأزرق أو الأحمر مثلاً، مع توب مطبّعة بأكمام منتفخة، لتحصلي على إطلالة أنثوية حيويّة وراقية في الوقت نفسه.

GOWNS & JEWELRY PAIRS

أناقة السهرات وبريق المجوهرات

اسـتقطبي جميع الأنظار خلال سـهرات هذا الموسـم، من خلال تصاميم مميّزة لفساتين سهرة بتوقيع مصمّمين عالميين ودور راقية مثل ديور Dior وكريستينا فيدلسكايا Kristina Fidelskaya. انتقي منها تلك الطويلة Midi، أو تلك المزركشـة بالترتر، أو المنفوشـة بألون زاهية؛ ونسّقيها مع أفخر المجوهرات والساعات، من بوشرون Boucheron، وبياجيه Piaget وغيرها الكثير.

إشراف | آية جابر **Aya Jaber**
تنسيق أزياء | **Jennifer Kolomoni**
مساعد منسقة الأزياء | نادیا حسن **Nadiya Hassan**
تصوير فوتوغرافي | **Ziga Mihelcic**
تصفيف شعر ومكياج | زينة شهيّب **Zeina Shehayeb**
العارضة | **Azul from MMG Models**

شكر خاص لفندق برج العرب Burj Al Arab- Dubai



فستان من مرمر حليم Marmar Halim، متوفّر لدى Harvey Nichols
سوار وخاتم من بياجيه Piaget, أقراط من معوض Mouawad
ساعة من أوديمار بيغيه Audemars Piguet، متوفّرة لدى Ahmed Seddiqi & Sons



فستان من مرمر حليم Marmar Halim.
متوفّر لدى Harvey Nichols
حقيبة من كوتش Coach
أقراط من داماس Damas
خاتم من ديور Dior
خاتم من معوض Mouawad
سوار من بوشرون Boucheron
ساعة من فاشرون كونستانتين
Vacheron Constantin



فستان وجاكيت من كريستسنا فيدلسكايا Kristina Fidelskaya
سوار من داماس Damas
قلادة من بوشرون Boucheron
أقراط وخاتم وساعة من بياجيه Piaget
خاتم من معوض Mouawad



فستان كوتور من أندريا بروكا Andrea Brocca
أساور وقلادة من داماس Damas
أقراط وخواتم من معوض Mouawad



فستان من فالنتينو Valentino
أقراط من بياجيه Piaget
قلادة من بوشرون Boucheron
سوار من فرساتشي Versace
سوار وخواتم من ديور Dior
ساعة من فريديريك كونستان Frédérique Constant، متوفّرة لدى Ahmed Seddiqi & Sons





فستان من ديور Dior
أقراط من معوض Mouawad
أساور من ميسيكا Messika
خواتم من ديور فاين جويلري Dior Fine Jewellery
طوق من دولتشي أند غابانا Dolce & Gabbana
ساعة من جيرارد بيريغو Girard-Perregaux،
متوفرة لدى Ahmed Seddiqi & Sons



فستان من ميسز كيبا Mrs Keepa
توب بيضاء من كريستينا فيدلسكايا Kristina Fidelskaya
حذاء من برادا Prada
أقراط وقلادة من داماس Damas
قلادة من معوض Mouawad
سوار من بوشرون Boucheron



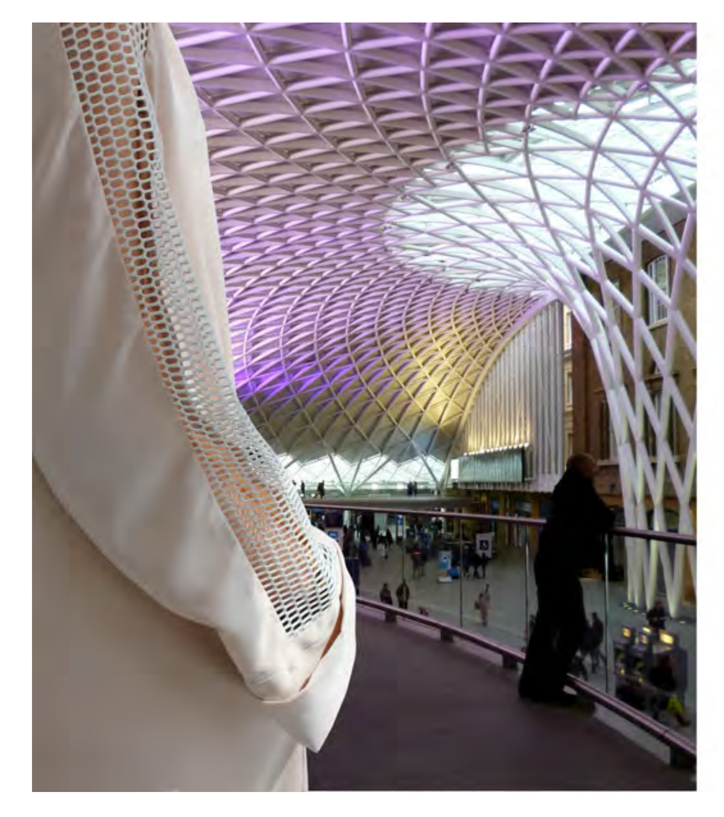
جاكيت وتنورة من ميسز كيبا
Mrs Keepa
حزام من سلفاتوري فيراغامو
Salvatore Ferragamo
سوار من فرساتشي Versace
أقراط من معوض Mouawad
سوار وخاتم من ديور فاين جويلري Dior Fine Jewellery
ساعة من ديور تايميبسز
Dior Timepieces



المصممة نجاح الجارودي:
أردت تحديث العباءة بالطرق الهندسية المعمارية

هي مهندسة معمارية، دفعها عشقها لتصميم الأزياء إلى إطلاق علامتها الخاصة المستوحاة مـن اختصاصهـا الجامعي، دامجةً بين عالمي فن العمارة والتصميـم، لتقديم قطع فنية فريدة من نوعها، ترتديها المرأة بكل ثقة وجاذبية. انها نجاح الجارودي، المصممة اللبنانية التي نشأت في الإمارات، مطلقة علامة Sitra المتخصصة في ابتكار أروع التصاميم المستوحاة من الطرق المعماريـة، حيث تأتي كل مجموعة بطابع يميزها عن غيرها ومسـتوحىً من تفاصيل عمارات وأشكال هندسية مختلفة، لكل منها بصمتها الخاصة ومصدرها المتميز.

دبي | **آية جابر Aya Jaber**



كمهندسة معمارية شابة، ما الذي جعلك تتحولين نحو تصميم العباءات والأزياء؟ كيف كانت البداية؟

بدأ ذلك بدراسة الهندسة المعمارية، ما ساعدني في إطلاق خط الأزيـاء الخاص بي. سترة Sitra. كما يعلم الجميع، فن العمارة والأزياء متقاربان.. فقد مكنتني دراسة الهندسة المعمارية وامتلاك الشغف بالموضة من الجمع بين التقنيات المختلفة، التي تُستخدم عادةً في تصميم مشروع بناء على نطاق واسع، في مشروع يخدم الإنسان على نطاق أصغر بكثير، كما صرحت Coco Chanel "الموضة هي الهندسة المعمارية: إنها مسألة تناسُب". لذا فإن الاضطرار إلى دراسة الهندسة المعمارية هو ما أدى إلى ولادة "سترة". ولأنني نشأت في إمارة دبي، فقد تعودت على فكرة أن تكون العباءة هي الزيّ المحلي، لذلك أردت تحديث العباءة السوداء التقليدية على طريقتي وتقنياتي الخاصة.

تحمل علامتك اسم «سترة» Sitra. من أين استوحيت هذا الاسم؟

أميل دائماً إلى الجمع بين الأفكار المختلفة من أجل إنشاء مفهوم فريد. يأتي اسم علامتي «سترة» من مزيج من اللغتين الإنجليزية والعربية. إذا ألقيت نظرة على الشعار، ستجد «كسرة» و«ضمة» تحت الحرف «S" الذي يجمع بين معنيين عربيين مكتوبين في كلمة إنجليزية واحدة. سترة (مع ضمة) تعني سترة أو العباءة نفسها، بينما سترة (مع كسرة) تعني التستر على نفسها، وكلا المعنيين يغطيان مفهوم عباءات "سترة".

من كان أول من دعمك في مشوارك في التصميم؟
أميل إلى العمل في صمت، وأترك عملي يتحدث عن نفسه، لذلك عندما بدأت في التصميم لأول مرة، كانت عائلتي هي أول من يدعمني، مع أصدقائي المقربين وزملائي.

تعمل «سترة» Sitra على ترجمة ميزات وتقنيات فن العمارة إلى تصاميم. ما هي التقنيات التي تستخدمينها للدمج بين عالمَي الموضة وفن العمارة؟
تستهدف سترة أسلوباً يصمم العباءات بطابع معماري. تم تخصيص كل مجموعة في البداية لحركة معمارية معينة، حيث أن كل عباءة مستوحاة من تفاصيل معمارية معينة. ونظراً لأن لكل عباءة قصة معمارية تسردها، يمكن ترجمة كل التفاصيل المعمارية إما من خلال واجهة المبنى، أو اللغة، أو الضوء، أو الألوان، أو حتى من منظور معين من زاوية معينة، إلى تقنيات نسج وأنماط وتطريزات مختلفة، ووضع طبقات من الأقمشة أو القص أو حتى نسيج القماش نفسه.

تصاميم من وحي فن العمارة

أخبرينا عن آخر مجموعاتك.
كل مجموعة من سترة تعالج حركة معمارية مختلفة. تحدثت المجموعة الأخيرة عن التيار المعماري Deconstructivism. تتميز العمارة المفككة بمعالجة السطح والتجزئة والأشكال غير المستقيمة التي تشوه الهيكل. وبالتالي، تحتوي المجموعة المفككة على عناصر تصميم مجزأة. تركز The Deconstructed Collection على تقديم عباءة جيدة التصميم، لكنها مجزأة حديثة، ويمكن ارتداؤها بشكل فريد.

من أعمال أي مهندسين معماريين عالميين استلهمت تصاميم المجموعة، ولماذا اخترتهم؟
بالنسبة للإلهام المعماري، اعتدت على العديد من المهندسين المعماريين المشهورين باستخدام الهندسة المعمارية المفككة Deconstructed؛ مثل زها حديد، وفرانك جيري. لكن فيما بعد، آمل أن تستلهم سترة من الهندسة المعمارية الخاصة بي.

ما هي الخامات والألوان التي اعتمدتها.. ولماذا؟
ركزت العباءات المفككة Deconstructed على التصميم الجريء والحديث، ومن أجل التركيز على التصميم، ركزت المجموعة بشكل أساسي على الألوان الأساسية، مثل الأبيض والرمادي، ولا ننسى العباءة السوداء التقليدية.
ومع ذلك، كان القرار الأصعب هو اختيار الأقمشة، منذ أن أخذنا في الاعتبار الطقس الحار في الإمارات العربية المتحدة، ودول الخليج. لذلك، حرصت على اختيار قماش ناعم للغاية وقابل للتنفس.

عباءة لمختلف الأوقات

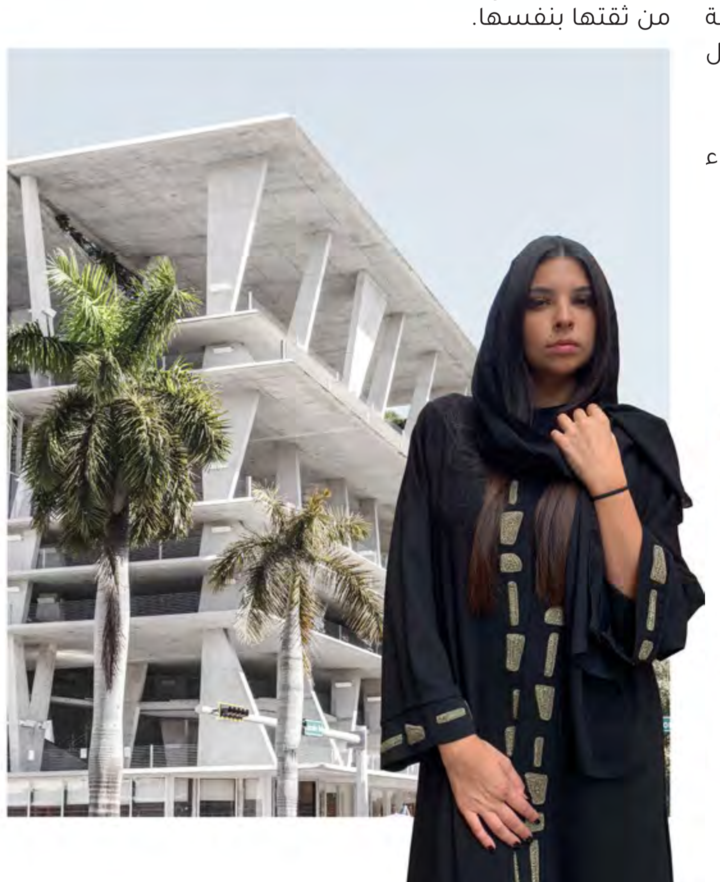
لا مهرب من الصعوبات التي يمكن أن تواجه كل أحد. ما هي الصعوبات التي واجهتك أثناء تصميمها؟
كانت إحدى الصعوبات التي واجهتها كمصممة هي إنشاء قطعة أزياء مستوحاة من الهندسة المعمارية يمكن ارتداؤها في مختلف الأوقات وعملية للمرأة العربية، وليس فقط تصميم قطعة نحتية لا يمكن عرضها إلا على منصة الموضة. بينما عند تصميم المجموعة Deconstructed، كانت الصعوبة هي تصميم قطعة عباءة مفككة بينما لا تزال قابلة للارتداء، ومقبولة من قبل النساء الخجولات.

امرأة Sitra

كيف تصفين المرأة التي ترتدي علامة سترة Sitra؟
أستطيع أن أصف المرأة التي ترتدي سترة بأنها تحب ارتداء قطع ذات مغزى، وتعجب بإدراك قصة وراء كل التفاصيل. أستطيع أن أراها كامرأة تتجرأ على أن تكون فريدة ومميزة.

ما هي نصيحتك للمرأة العربية أثناء اختيارها لأزيائها؟
أعتقد أن المرأة يجب أن تكون واثقة مما ترتديه، وأن ترتدي أزياء تناسب جسدها وهويتها، وألا ترتدي أي قطعة لمجرد أنها عصرية، والأهم من ذلك أن المرأة يجب أن تحب نفسها وجسدها، ولا تدع الصورة النمطية لشكل الجسم المثالي تحد من ثقتها بنفسها.







Cuffs & Bangles

الأساور العريضة والرفيعة بتصاميم أيقونية

ما من دور مجوهرات فاخرة مثل كارتيه Cartier وفان كليف أند آربلز Van Cleef & Arpels وبياجيه Piaget وغيرها، الاّ ونقشت علامتها على الأساور. إبتكار زيّن معصم المرأة منذ القدم ورافقها في مختلف مراحل حياتها. تصاميم منها مستوحى من الحضارات القديمة، وأخرى بخطوط عصرية تحاكي رغبات امرأة اليوم. للأساور سواء كانت عريضة أو رفيعة قصصٌ نرويها في الصفحات التالية.

بيروت | **سلطانة كيروز Sultana Keyrouz**

The Cuffs

الأساور العريضة

تصاميم تحمل في خطوطها عبق تاريخ زاخر بالرفاهية، تتباهى دور المجوهرات بصياغتها بفنّ وحرفية عالية.



فان كليف أند آربلز
Van Cleef And Arpels

آكيليس
Akillis

History of Cuffs
لمحة تاريخية

برزت الأساور العريضة لدى شعوب قديمة عديدة جداً، نذكر منها المصريين والمايا والإنكا واليونانيين والصينيين. فالمصريّون القدامى كانوا يتزيّنون بأنواع مختلفة من الأساور، يعود تاريخها إلى 5000 سنة قبل الميلاد؛ فيما اليونانيون القدامى كانوا يضعون الأساور العريضة على أعلى الذراع، كنوع من الزينة.
أمّا في عالم الموضة والمجوهرات، فللسوار العريض محطّات مهمّة، أهمّها السوار الأيقوني Maltese Cross Cuff Bracelet الذي صمّمته كوكو شانيل Coco Chanel، واستوحته من الفنون البيزنطيّة التي تعرّفت إليها خلال أسفارها. وهناك تصميم أيقونيّ آخر للمصمّمة إلسا بيريتي Elsa Peretti، وهو سوار Bone Cuff على شكل عظمة صمّمته لدار تيفاني أند كو. Tiffany & Co..
كما يُعرف عن جاكلين كينيدي عشقها للأساور العريضة، خصوصاً تصاميم فان كليف أند آربلز Van Cleef and Arpels.



بوشرون
Boucheron



بياجيه
Piaget

ميسيكا
Messika

كارتييه
Cartier

تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

How to Wear?
كيف تنسّقين السوار العريض؟

- ليكن السوار العريض القطعة التي تتمحور من حولها كامل إطلالتك، يستحسن أن يكون أسلوب أزيائك بسيطاً.
- بالإمكان اعتماد السوار الكبير عند المعصم وحتى أعلى الذراع.
- سيبدو السوار العريض أنيقاً جداً لو تّم وضعه فوق كمّ قميص من الحرير أو الساتان، أو فوق القفاز .
- يجب أن يحيط السوار العريض بذراعك أو زندك، من دون أن يعصره أو يكون واسعاً جدّاً.
- يجب اعتماد السوار الذي يزيّن الزند مع فساتين من دون أكمام أو بحمّالات رفيعة.



كارتييه
Cartier

بياجيه
Piaget

The Classic Bangles

الأساور الكلاسيكية

ابتكارات كلاسيكية الخطوط لا تتأثر بزمن، مشغولة من الذهب بمختلف ألوانه ومرصّعة بالأحجار النفيسة.

آكيليس
Akillis

ريبوسي
Repossi

بوشرون
Boucheron

هاري وينستون
Harry Winston

Bangles' Meaning

أيّ رمز تبوح به الأساور؟

احتلت الأساور الرفيعة مكانة مهمّة في المجتمعات من حول العالم:

- في الهند، تتزين بها العروس وتضع الأبيض منها كرمز للبداية الجديدة، والأحمر كجالب للحظ السعيد والطاقة الإيجابيّة.
- للتزيّن بالأساور في الصين دلالات كثيرة، منها أنه يجلب الازدهار والعمر المديد.
- في إفريقيا ترمز الأساور إلى السلام.
- اعتمد البدو الرحّل على الأساور كتعبير عن المكانة، وكانت الأساور بمثابة ثروة متنقّلة تحمي من الحاجة، وكانت المرأة تتزيّن بها على الدوام، ولا تنزعها مهما كانت الظروف.
- كما دأب النبلاء الأوروبيون في العصور الوسطى على التزيّن بالأساور الذهبيّة وبالإكثار منها في اليد الواحدة، تعبيراً عن المكانة الاجتماعية.



بولغاري
Bulgari

ميسيكا
Messika

غراف
Graff

آكيليس
Akillis

تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

Open Bangles
الأساور المفتوحة

تفاخر دور المجوهرات بتصاميم الأساور المفتوحة، والتي تأخذ في معظمها شكل الأفعى الملتفّة حول المعصم.



غراف
Graff

كارتييه
Cartier

بولغاري
Bulgari

شوبارد
Chopard

ديور فاين جويلري
Dior Fine Jewellery

بوشرون
Boucheron

شوبارد
Chopard

ميسيكا
Messika

How to wear?

كيف تنسّقين السوار المفتوح؟

- أكسري القواعد المتعارف عليها واعمدي إلى ابتكار أسلوب يعّبر عن خيالك المبدع عن طريق مزج وتنسيق عدد كبير من الأساور بألوان وأحجام وأشكال مختلفة.
- بإمكانك التنويع في المواد التي تكون مصنوعة منها، كمزج ألوان متعدّدة من المعادن أو الأحجار الكريمة.
- تحلّي بالجرأة في عملية مزج الألوان، وابتكري أسلوبك الخاص، كأن يكون اللون البرتقالي مجاوراً للون الأخضر كما الأصفر.



بياجيه
Piaget

المصممة دينا الجسر: لا أتبع الاتجاه السائد في تصميم المجوهرات



ترعرعت مصمّمة المجوهرات اللبنانية دينا الجسر بين الرياض التي ولدت بها، وبيروت موطنها الأصلي، كما أكملت دراستها في لندن، جامعةً بين 3 ثقافات، لكل منها ميزتها وأسلوبها الذي انعكس من خلال تصاميم علامتها الخاصة. حاملة في قلبها عشقاً لا نهاية له للمجوهرات والأحجار الكريمة، تعمّقت الجسر في دراسة الأحجار، وتصميم المجوهرات، من بعدها أطلقت علامتها الخاصة Dina J التي تسافر بالمرأة إلى عالم من الأشكال الهندسية الملفتة بألوانها وحدة زواياها. كان لنا معها هذا اللقاء الذي أطلعتنا فيه عن بداياتها في التصميم، وآخر مجموعاتها، كما قدّمت نصيحتها للمصمّمات الصاعدات الساعيات إلى التفرّد.

دبي | **آية جابر Aya Jaber**



كيف دخلت عالم تصميم المجوهرات.. وماذا تعني المجوهرات بالنسبة إليك؟

في سن الحادية عشرة، بدأت أشعر أنني أريد أن أكون في عالم التصميم، حيث نشأت في كل مراحل حياتي محاطة بنساء جميلات يواكبن الموضة دوماً، ولطالما لفتن انتباهي. عندما انتقلت إلى لندن، ترددت بين دراسة المجوهرات أو تصميم الأزياء، لكنني انضممت إلى كلية سنترال سانت مارتينز Central Saint Martin، وحصلت على شهادتي في تصميم المجوهرات. بعد ذلك، دخلت إلى المعهد الأمريكي للأحجار الكريمة Gemological Institute of America للحصول على درجة علمية في تصنيف الألماس والأحجار الملونة. إلا أن فكرة تصميم الأزياء بقيت تأسرني دائماً، وكنت أستمتع بتصميم الملابس لصديقاتي، لهذا السبب انضممت إلى معهد ESMOD في بيروت، وبدأت في إنشاء خط تصميم الأزياء الخاص بي لمدة 5 سنوات، حيث أنتجت 8 مجموعات. لكن في غضون ذلك، كنت دائماً أصمم مجوهرات خاصة لعملاء خاصين بي، ولذلك قررت أن أبدأ علامتي التجارية الخاصة بالمجوهرات. بالنسبة لي، تبرز المجوهرات جمال المرأة، فقطعة المجوهرات تعكس لون بشرتها، ولون عينيها، وابتسامتها، وشعرها. حتى الطريقة التي تحرك بها يديها أو أصابعها، تبدو مختلفة عندما ترتدي قطعة مجوهرات

من أول من دعمك في بداية مشوارك في التصميم؟

كان والداي ولا يزالان دائماً داعمين ومشجعين لي. بفضلهما، تمكنت من الالتحاق بكلية سنترال سانت مارتن Central Saint Martin في لندن، وحصلت على شهادتي. والآن لدي زوجي، الذي هو نصفي الثاني، والذي يقدم لي أيضاً كل الدعم، ويدفعني لتحقيق أهدافي.

ترعرت بين الرياض وبيروت، كما تعلمت في لندن. كيف عمدت إلى الدمج بين مختلف الثقافات في تصاميمك؟

جعلني تنقلي بين هذه البلدان، وفي مراحل عمرية مختلفة، أدرك كيف أن كل ثقافة في حد ذاتها فريدة من نوعها، وكيف يختلف الأسلوب من بلد إلى آخر. فالنساء السعوديات واللبنانيات، كما البريطانيات، أنيقات وعصريات، ويواكبن الموضة دوماً، ولكنني اكتشفت في لندن أساليب لم أعتد عليها في لبنان والسعودية، مثل أسلوب الشارع street style. حتى الاختلاف في ألوان البشرة ألهمني كيف أختار الأحجار التي تناسب كل لون بشرة. فالحياة وتجاربها تعلمك الكثير



أريد من المرأة التي ترتدي تصاميمي أن تشعر بالثقة والرضا والسعادة والجاذبية، وبالحب الذي شعرتُ به في صنع كلّ قطعة

مجوهرات بأشكال هندسية

تلعب الأشكال الهندسية دوراً أساسياً في مجموعاتك. لماذا اخترت بالأخص المثلث؟

بدأ كل شيء في الرياض، وبالأخص في مطار الرياض، حيث يوجد هذا الشكل الهندسي على الأسقف. بدأت أرى هذا المثلث في كل مكان أذهب إليه، وكان دائماً يلفت انتباهي. في الطرقات، في المطارات، على مقابض الأبواب، والنوافذ، والطاولات، والمزهريات، والحقائب، حتى في تصاميم بعض المهندسين المعماريين.. وبدأت في التقاط الصور وتطويرها في تصميمات المجوهرات الخاصة بي.

غير السفر، من أين تستوحي دينا الجسر تصاميمها؟

أحصل على إلهامي من النساء المحيطات بي. أمي، أختي، أقاربي، أصدقائي. لديهم جميعاً أذواق وأنماط مختلفة، وأحاول دمجها للخروج بتصاميم تناسب جميع أنماطهن. حتى أنني أحدق في الأشخاص بشكل عشوائي لمعرفة ما يرتدون، وكيف يلبسون مجوهراتهم، وحتى الطريقة التي يتحدثون بها، وحركة أجسادهم.. في بعض الأحيان يجعلهم هذا يشعرون بعدم الارتياح، لكن ذلك يقويني.

أخبرينا عن أحدث مجموعاتك من المجوهرات.

أحدث مجموعة أسميتها «حياة»، لأنها كانت مرتبطة بمرحلة جديدة كلياً في حياتي. طرأ تحول كبير في حياتي، وكنت بحاجة إلى شيء ما يعززني ويمنحني الطاقة، وبالتالي أصررت على إضافة الأحجار الملونة إلى هذه المجموعة، حيث الألوان تضفي الحياة. لقد أسست تصميماتي وفقاً للمجموعات السابقة، وكانت بمثابة تلصيق بدلاً من القيام برسومات جديدة. لقد طورت التصميمات من شكل فردي واحد، وقمت بنسخها ودمجها وجمعها، ما جعل بعض التصميمات تبدو مثل الزهور، وهي رمز لبدايات جديدة ولولادة جديدة.

ما هي المواد والأحجار الكريمة التي تعشقين استخدامها في تصميم المجوهرات، ولماذا؟

إلى جانب الذهب والألماس، اللذين هما ركيزتان أساسيتان في مجوهراتي، أحب الملاكيت الأخضر، لأنني أشعر أنه يعزز الثقة، والعقيق الأسود، الذي يذهب إلى الجانب الأكثر حدية، وعرق اللؤلؤ، لأنه حجر هادئ وأنيق. ومن الأحجار المفضلة أيضاً الفيروز، لأن لونه صيفيّ ومليء بالحيوية.

كما أعشق الياقوت والزمرد، وبالأخص حجر اليشم، الذي يمكّنك





من هي امرأة Dina J؟
هي امرأة واثقة من نفسها، وسيدة مستقلة، لكنها في الوقت عينه بحاجة إلى الاهتمام الدائم. هي امرأة تحب أن تكون محاطة بالحب والحنان والرعاية. إنها الشخص الذي يتطلع إلى الآخرين، ويحب أن يعطي بقدر ما يأخذ. Dina J هي الجدة، والأم، والأخت، والابنة، والمعلمة، والموظفة في المصرف، والطبيبة، والممرضة.. Dina J هي كل امرأة، وأنا ممتنة لهن جميعاً لأنهن مصدر إلهامي.
كيف تريدين للسيدة أن تشعر عندما ترتدي من تصاميم مجوهراتك؟
أريدها أن تشعر بالثقة والرضا والسعادة والحب والجاذبية. أريدها أن ترتديها بالطريقة التي تريدها، وأن تشعر بالحب الذي شعرت به في صنع كل قطعة، مثل الحب الذي شعرت به عندما ارتديتُ فستاناً قديماً يخصّ جدتي التي لم أقابلها أبداً، ومع ذلك شعرت بالكثير من الحب.
كيف تحافظين على التوازن في تقديم تصاميم للمرأة العربية ومواكبة خطوط الموضة العالمية في آن معاً؟
أعتقد أن ما يختلف هو أسلوب كل امرأة، بغض النظر عما إذا كانت عربية أم لا. يمكن أن تكون غير تقليدية، متحفظة، أنيقة.. ولكن بالإجمال، تميل النساء العربيات إلى الإعجاب بقطع كبيرة وأكثر جاذبية، بينما تحب النساء الأوروبيات، على سبيل المثال، القطع الأصغر حجماً، والأكثر بساطة، ولهذا السبب أعمل دائماً على تصميم قطع تتناسب مع كل الأذواق..

تعلّمت الإصغاء
ما هي نصيحتك للمصممات الصاعدات؟
ثقي بنفسك وكوني دائماً على طبيعتك. عندما بدأت مسيرتي، تلقيت الكثير من النصائح. في البداية كنت عنيدة، ولكن بعد ذلك تعلمت الإصغاء، ولكنني لم أتخل أبداً عما أشعر به، وما أحبه. أنصحها بأن تكون منفتحة دائماً على جميع التعليقات، بشرط ألا تفقد هويتها وثقتها بنفسها أبداً.
من هي المصممة الناجحة؟
هي التي تقبل أسلوب وذوق كل الناس. لا يجب أن تقول إنها تريد هذا النوع من الناس، فقط أن يكون عميلاً لديها، لأنها ستفقد كل الآخرين. وبمجرد أن تجد الجمال في كل أسلوب وذوق، ستصبح ناجحة.

من الحفر والنحت عليه، واستخراج أشكال وتصاميم مختلفة. والآن أعمل مع المينا الملون (الطلاء الملون) لمجموعتي الجديدة، لأنني أعتقد أننا جميعاً بحاجة إلى تعزيز الحالة المزاجية والنفسية بعد ما مررنا به العام الماضي من وباء وأزمات.

آخر صيحات المجوهرات
ما هي أحدث صيحات موضة المجوهرات للعام 2021؟
الألوان الزاهية والمينا الملون هي الاتجاه السائد الآن. لكنني شخصياً أميل إلى استعمال غرائزي وموهبتي في التصميم، وعدم اتباع الاتجاه السائد. أحب أن أصمم ما يدور في ذهني، وأحاول دائماً ابتكار شيء مختلف، لأنني أعتقد أن التنوع يصنع التفرد، وهذا ما أعمل عليه في مجموعتي الجديدة.

CARTIER
Sixième Sens Collection
تصاميم مذهلة توقظ الحاسّة السادسة

مجموعة سيزييم سانس Sixième Sens من كارتييه Cartier هي عمل فنّي رائع يحمل في طياته قوّة عاطفية مذهلة تبعث على الحيرة والعجب. خطوطها مستوحاة من خفة الفهد Panther، وتفاصيلها انسيابية مع دفقات من الألوان والضوء تشع بها الجواهر النفيسة...

دبي | «سيدتي»



تتّسم تصاميم مجموعة Sixième Sens بالأشكال الجرافيكية والخدع البصرية التي تمزج الواقع بالخيال، فتتحدّى تصوّراتنا المعتادة، لتقودنا إلى عالم يخاطب الحواس الخمس بهمسات آسرة، فيوقظ الحاسّة السادسة، ذاك الشعور الذي يلامس صميم القلب.

1 عقد پيكسلاج Pixelage Necklace
استوحت كارتييه تصميم العقد من الفهد، مستعيرة خطوطه العريضة وقوّته الرمزية في لفتة تعكس ولع الدار المستمرّ منذ عام 1914 على توظيف ملامح الـ Panther في إبداعاتها الجمالية. في هذا العقد تستحضر أحجار الأونيكس المطلية مظهر الفرو، بينما تمثّل الماسات البيضاء والصفراء والبرتقالية سماكة الجلد، مع انعكاسات ذهبية تصوغها ثلاث أحجار توباز ذهبية اللون بوزن إجمالي يبلغ 27.34 قيراط.

2 عقد ألاكسوا Alaxoa Necklace
تطلّب تصميم هذا العقد وتصنيعه عناية فائقة، إذ بدأ الحرفيون باختيار الزمرّد أولاً وفقًا للونه وقطره، ومن ثم درسوا مختلف جوانب الانسجام والتناظر والتموضع الصحيح للأحجار، قبل تجميعها وفق منهجية عريقة عالية الحرفية من كارتييه تقوم على تجميع الأحجار باستخدام سلك بحيث تأخذ شكل ضفائر وأهداب، ليتم أخيرًا وصل هذه الأهداب ببعضها باستخدام جسور معدنية صغيرة.



3 عقد ميريد Meride Necklace

إيحاءٌ دائم الحركة بفضل الماسات والأونيكس والكريستال الصخري المصفوفة بشكل يحاكي رقع الشطرنج. هي فسيفساء متناغمة وإيقاعية، يكمّلها تباين المعدن المطلي بطلاء عاكس للضوء والأونيكس الأسود الفحمي.

4 عقد شاركارا Sharkara Necklace

تصميم يجمع التورمالين والياقوت الملوّن معًا في تدرّجات من اللون الوردي الذي يتآلف مع العقيق البرتقالي والماس الخاطف. يوازن تصميم العقد ما بين الخطوط المستقيمة والمنحنيات ليُبرز حجمه الكبير، فيبدو شبيه بالفاكهة الطبيعية عند النظر إليه كوحدة متكاملة.

5 خاتم باريليا Parhelia Ring

يتربّع في وسط الخاتم كابوشون بوزن 21,52 قيراط من الياقوت شديد الزرقة، وتحيط به خمسة صفوف من الماسات والزمرّدات المشّعة، بينما يضفي طلاء اللكر الأسود تأثيرات ظليّة تعزّز الانطباع الحركي، مدعومة بامتداد الخاتم العرضي الذي يغطّي ثلاث أصابع مع حواف قابلة للتحريك. كما يمكن نزع التصميم وارتداؤه كبروش. تحمل هذه التوليفة من الياقوت الأزرق والزمرّد اسم «ريش الطاووس» peacock motif، التي ابتكرها لويس كارتييه مطلع القرن العشرين لتغدو جزءًا أصيلًا من الباقة اللونية للدار.

6 خاتم فان Phaan Ring

طبقات متعدّدة سمحت بإدخال ماسة بقطع الوردة (وزن 4.01 قيراط) بشكل مباشر تحت حجر الياقوت الأحمر الفاخر (وزن 8.20 قيراط) الذي يتربّع على الجزء العلوي، ليشّع الخاتم بنور أحمر آسر عندما يمرّ الضوء عبر الياقوت. وتنطوي الهيكلية على مجموعات من الماسات مثلثة الشكل تحيط بالحجر المركزي جنبًا إلى جنب مع كرات الياقوت الحمراء.

MULTI STRAP WATCHES

ساعات بأحزمة ملتفة



بوم إيه مرسييه
Baume Et Mercier

لا تكوني عادية في خيارك للساعة الفاخرة التي ستزيّن يدك، بل اتجهي نحو القطع التي تلفت الأنظار بشدّة، كالساعات المصمّمة بعدّة أساور تلتفّ حول المعصم. إنّها موضة بارزة لدى عدد كبير من الدور العالمية، باسطة سيطرتها بشكل كبير على ساحة الموضة. ومن أبرز الدور التي اشتهرت بها، هيرميس Hermès، وكارتييه Cartier، وبولغاري Bulgari أيضاً من خلال مجموعة سيربانتي Serpenti الشهيرة. وطبعاً لا يمكن أن ننسى تصميم Premier من شانيل Chanel. فضلًا عن ذلك رصدنا هذه الصيحة لدى دار تيسو Tissot، وبوم إيه مريسييه Baume Et Mercier، وهاري وينستون Harry Winston، وغيرها... تابعي معنا من خلال النصائح التالية كيف يمكن أن تنسّقي هذه الساعات الجميلة والعصرية.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mourtada**



هيرميس
Hermès

Daring Style

ساعات جريئة

تتمتع هذه الساعات الجميلة بكونها تصاميم جريئة وتلتفّ حول المعصم بأسلوب بارز وجميل. ولعلّ من أكثر الألوان رواجاً، هي تدرّجات اللوحة الترابية. نصيحتنا بأن تعتمديها مع أزياء متناغمة.

Annakiki أناكيكي

بوم إيه مرسييه
Baume Et Mercier



بولغاري
Bulgari



شانيل
Chanel

Feminine Touch

قطع أنثويّة

تعكس هذه الساعات أسلوباً أنثوياً على اليد، فهي ليست بتصاميم ضخمة تخفي معظم المعصم، بل على العكس هي ناعمة ومميّزة وذات طابع مرهف ورقيق.

ألبيرتا فيريتي
Alberta Ferretti

تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

كارتييه
Cartier



كارتييه
Cartier

Day & Night

لكلّ الأوقات

لا تعتبر تصاميم هذه الساعات حكراً على وقت معيّن من اليوم، بل يمكنك أن ترتديها خلال يومياتك النهارية، وخلال العمل أو النزهات، ثمّ الانتقال بعد ذلك إلى المناسبات المسائية.

برونيللو كوتشينيلي
Brunello Cucinelli

هاري وينستون
Harry Winston

شوبارد
Chopard



بولغاري
Bulgari

Touch of Color

مروحة لونية

بعض هذه الساعات يخرج عن الطابع الكلاسيكي والألوان الحيادية، فدخلت اليها الألوان بشكل مفرح، ومنحتها لمسة مثالية.

دولتشي أند غابانا
Dolce & Gabbana

ديور تايمبيسز
Dior Timepieces

شانيل
Chanel



بوم إيه مرسييه
Baume Et Mercier

هاري وينستون
Harry Winston

أندرو جي أن
Andrew GN

هيرميس
Hermès

Ways to Style it

كيف تنسّقين ساعتك الملتفّة؟

- يحتمل هذا النوع من الساعات أساليب عدة للتنسيق، لأنّها عملية وجميلة. لذا اليك أبرز النصائح لاعتمادها:
- ارتدي هذه الساعة لوحدها لكي تسلّطي الضوء على حزامها الملتف.
- يمكنك أن تضيفي لمسة عصرية إلى إطلالتك من خلال تنسيق إكسسوارات متناغمة اللون معها.
- لإطلالة مسائية راقية، نسّقي مع هذه الساعات، مجوهرات من الذهب تليق بها.

المرأة الإماراتية تصنع التغيير

د. سعاد الشامسي Dr. Suaad Al Shamsi
أول مهندسة طيران إماراتية
مستشارة فنية لمشروع مطار أبو ظبي الجديد
@suaadalshamsi



تبوأت المرأة الإماراتية العديد من المكانات التي لا يستهان بها، قصة نضال وكفاح المرأة الإماراتية منذ خمسين عاماً من عمر الاتحاد، كانت المعادلة صعبة والتحدي كبير على مدى مسيرة العطاء والبناء والتنمية التي شهدتها دولة الإمارات خلال السنوات الماضية في كنف الاتحاد.

تبوأت دوراً كبيراً خلال مراحل التاريخ من مهام برزت وجبلت عليها المرأة، فكانت مربية، أماً، أختاً، صديقة، زوجة، زميلة، قيادية وقدوة لأجيال سابقة وقادمة محلياً وعالمياً، فاجتهدت، ثابرت، أبدعت فنجحت.

تحدت المرأة الإماراتية الطبيعة في عصر ما قبل النفط وما بعد النفط حتى تطورت قدراتها على الصعيدين الاجتماعي والاقتصادي والعملي، وأصبحت أكثر أهمية ومواكبة لهذه التطورات وبات طموحها أكثر نضجاً وتفتحاً واتساعاً وابداعاً.

رحلة الكفاح التي عاشتها المرأة الإماراتية قديماً وجدت من يقدرها؛ فها هي الشيخة فاطمة بنت مبارك قرينة - المغفور له بإذن الله - الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان تقول: "لقد عاش كل إنسان على هذه الأرض تجربة الماضي القريب، حين شاركت المرأة في الكفاح تحت أقصى الظروف، ولا بد لها أن تشارك في ثمار الحاضر والمستقبل. وشهد التاريخ أيضاً للمرأة الإماراتية قديما بالدور البارز الذي كانت تقوم به، وقدرتها على صناعة الأجيال التي شاركت فيما بعد في بناء المجتمع الإماراتي الحديث".

المرأة في الإمارات الآن امرأة أكثر وعياً وتعلماً جنت ثمار التطوير وأصبحت طموحاتها لا تحدها حدود فنجد المهندسة، الطبيبة، المعلمة، الوزيرة، المديرة وعدد كبير منهن، على الرغم من مهامهن، هن كذلك أمهات وأخوات.. نعم متعددات المهام ولكن نجحن في صنع التغيير.

فمنذ إعلان قيام دولة الإمارات العربية المتحدة وهي تحقق مكاسب متتالية في مجال المساواة بين الجنسين آخذة بعين الاعتبار المستجدات والتطورات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والعملية على الساحتين الإقليمية والدولية وتأثيرهما على وضع المرأة، وتقوم الدولة بإجراء مراجعة شاملة دائمة لواقع المرأة الإماراتية بالمقارنة مع مسارات دولية مختلفة، حيث استحوذت مكانتها على أنظار المهتمين بقضايا المرأة؛ وأصبح يشاد بالإنجازات التي حققتها المرأة في دولة الإمارات العربية المتحدة. هذه الإنجازات تبرز جهود الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام الرئيس الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية، في تمكين المرأة في مجتمعها.

وزاد الاهتمام بالمرأة الإماراتية وكيفية اشراكها في بناء المجتمع والدولة، وتوسيع نطاق المشاركة حتى أصبحت تشمل جميع الفئات والشرائح.

نعم توقعن غير المتوقع واستغللن الفرص لم يجلسن مكتوفات الأيدي بل عملن بجد لم يستسلمن بل ازددن شغفاً، لذلك مازالت المرأة الإماراتية بفضل دعم القيادة في مختلف مراحل مسيرة تقدمها سباقة في نكران الذات والولاء للوطن والاستعداد للتضحية والفداء ما جعل منها نموذجاً ريادياً في المنطقة يستحق هذا الشرف الرفيع.

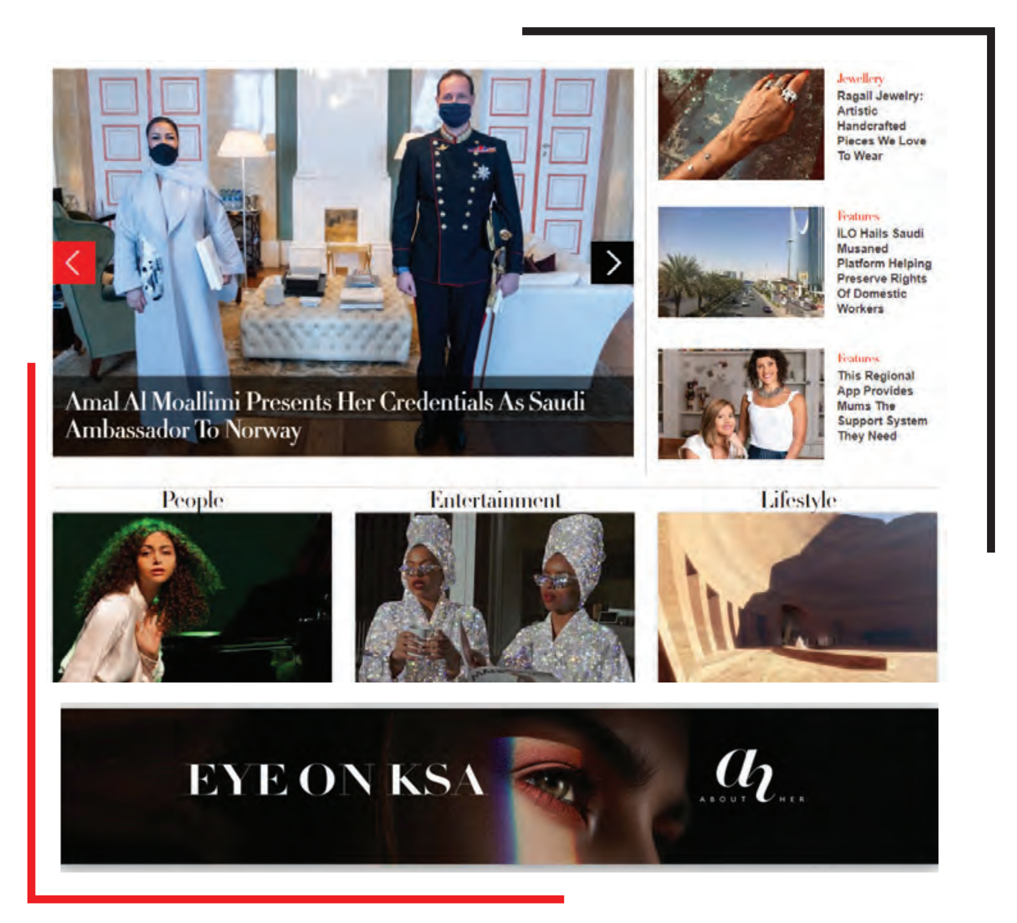
فلكل امرأة إماراتية كل عام وأنت مثال يحتذى به وأساس التغيير والنجاح.



كل ما تريدين معرفته عن

المرأة العربية

www.abouther.com







نلنا فُرصاً كنّا جديرات بها

تحتفل دولة الإمارات العربية المتحدة في 28 أغسطس بـ «يوم المرأة الإماراتية»، وهو اليوم نفسه الذي تأسس فيه الاتحاد النسائي العام، وقد تم الإعلان عن هذا اليوم للمرة الأولى من قبل الشيخة فاطمة بنت مبارك، رئيسة الاتحاد النسائي العام، الرئيسة الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية، رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة، ليتزامن تزامناً مع ذكرى تأسيس الاتحاد النسائي العام. صورة المرأة في مجالات متعددة، كيف بدأت وإلى أين وصلت وهي تواكب التطور الرقمي السريع، تنقلها 5 إماراتيات مبدعات، باركن لقادة الإمارات بمنحهن شرف هذا اليوم، فما الذي حققته المرأة في ميادينهن؟ وكيف يجدن المستقبل؟ وماذا ينصحن الشابات اللواتي سيتسلمن الراية منهنّ، ليكنَّ جديرات بمثل هذا اليوم؟

دبي | لينا الحوراني Lina Alhorani
تصوير | محمد فوزي Mohamed Fawzi - طه محرّم Taha Moharam



نائبة رئيس جمعية الإمارات للصحة العامة

د. بدرية الحرمي:
الطبيبة الإماراتية وضعت بصمتها في أدق التخصصات



د. بدرية، استشارية في الصحة العامة، نائبة رئيس جمعية الإمارات للصحة العامة، عادت إلى الصورة القديمة للطبيبة الإماراتية، أيام قلة عددهن، من بداية الاتحاد، وبداية وقوف الشيخ زايد بن سلطان طيب الله ثراه، والشيخة فاطمة بنت مبارك «أم الإمارات» إلى جانب المرأة، لترسم لنا صورة الطبيبة بين الحاضر والماضي. «من هنا بدأ التغيير»، عبارة قالتها د. بدرية لتحكي عن القادم الذين كان همّهم أن يبدؤوا بتعليم المرأة، لكن بعدها ظهرت المرأة كقائدة في التعليم، وعلى رأس الهرم التعليمي».المجال الطبي، استقطب الكثير من بنات الإمارات، في مختلف الاختصاصات، وعن هذه المرحلة تقول د. بدرية: «في البداية كانت التخصصات الأساسية، مثل التوليد والأطفال، حتى انتقلت الإماراتيات إلى مجالات أكثر دقة في الطب، كان أكثر روادها من الرجال، مثل جراحة العظام، وقسم الطوارئ، ووضعت بصمتها فيها، واليوم هي تدرس تخصصات الجينات، والفيروسات».

إحساس كبير بالمسؤولية

إن دعم دولة الإمـارات للمرأة الطبية، دفعها بالإحساس أكثر بالمسؤولية، خصوصاً في أزمة كورونا العالمية، عن هذه الظروف تستدرك د.بدرية: «كانت في ميادين العمل في ساعات متأخرة تضحّي بسلامتها، وأنا كطبيبة إماراتية أفتخر بأنني كنت في خط الدفاع الأول، كنت أول طبيبة تعاملت مع عائلة مصابة بالكورونا في الإمارات، في وقت كانت الكثير من تحركات هذا الفيروس مجهولة، لكن حب الوطن هو أعظم إحساس تتعامل من خلاله الطبيبات الإماراتيات».تتذكر د. الحرمي، سعادتها عندما نالت الشهادة ولبست الـرداء الأبيـض، وعـن هـذه الأيـام تـقـول: «لم أكـن أشعر بالمسؤولية، لكن بعد أن انخرطت في العمل، وأدركت حاجة بلادي لي والتي تضع صحة الإنسان على قمة الهرم، لذلك أنصح طبيبات بلادي الناشئات، بأن يخلصن بالعمل، ويصررن على النجاح، فأنتن محظوظات، لأنكن في الإمارات، عندكن فرصة متكافئة مع الرجل، ما الذي تبقى؟ بقي أن تتحدينَ أنفسكن وأن تكنَّ جديرات بهذا اليوم الذي خصص لكن وهو «يوم المرأة الإماراتية».

عندما ارتديت الرداء الأبيض بعد التخرج لم أكن أشعر بالمسؤولية، حتى أدركت حاجة بلادي لي والتي تضع صحة الإنسان على قمة الهرم.



الفنانة التشكيلية

ندى العامري: أكرس طاقتي في مبادرات لتعليم أصحاب الهمم

ندى فنانة تشكيلية حائزة على تخصص في مجال العلاج بالفن، كانت ترى كل من حولها بعينيها، فما الذي تغيّر، ما هي نظرتها لصورة المرأة في الفن التشكيلي بين الحاضر والماضي؟

بدأت موهبة ندى في الفن منذ الصغر ورافقتها لتشارك بالمعارض، حتى بدأت أعمالها بالظهور في برنامج الفنان المقيم، عن تدرج هذه المرحلة تقول ندى: «الماضي والحاضر والمستقبل في قلب كل مبدع، كنت أرى ما حولي عن طريق العين، لكن تغيرت الأمور عندما صار عندي مبادرات لتعليم أصحاب الهمم، بالأخص مع المكفوفين، فأضفت إلى الحواس الخمسة حاستي السادسة، التي هي القلب، وأجدني أرى وأسمع وأزداد تأكيداً بقلبي أن تمكين المرأة لازال مستمراً من عهد الشيخ زايد رحمه الله، الذي كان يتمسك بمقولة: «لا شيء يسعدني في المجتمع إلا تمكين المرأة في جميع المجالات».

الفن عقل الأمة

كل أدوار الإبداع التي مارستها المرأة في المجتمع الإماراتي، تؤكد ندى أن السبب فيها هو ذلك الدعم الكبير من حكومة الإمارات، تتابع: «دولتنا حضنت كل إبداعات النساء في هذا البلد، ليكون لهنّ بصمة، سواء كنّ فنانات أو طبيبات أو مهندسات».

تطور ظهور المرأة في الفن التشكيلي، وأخذت فرصتها لتتعلم خارج دولة الإمارات، وتبرز أعمالها في المعارض التي أقامتها الدولة، تستدرك ندى: «وراءنا الرجال من أزواج وإخوة أصدقاء، وأهالي تذوقوا معنى الفن التشكيلي، وعملوا بدعم من قياداتنا، وأفسحوا لنا المجال، لنكون بقوة هذا التحدي. بالرسم عبرت المرأة عن أحاسيسها، واستخدام الألوان، التي أهلتها للمشاركة في المعارض العالمية، فالفن هو عقل الأمة».

على أنغام الموسيقى

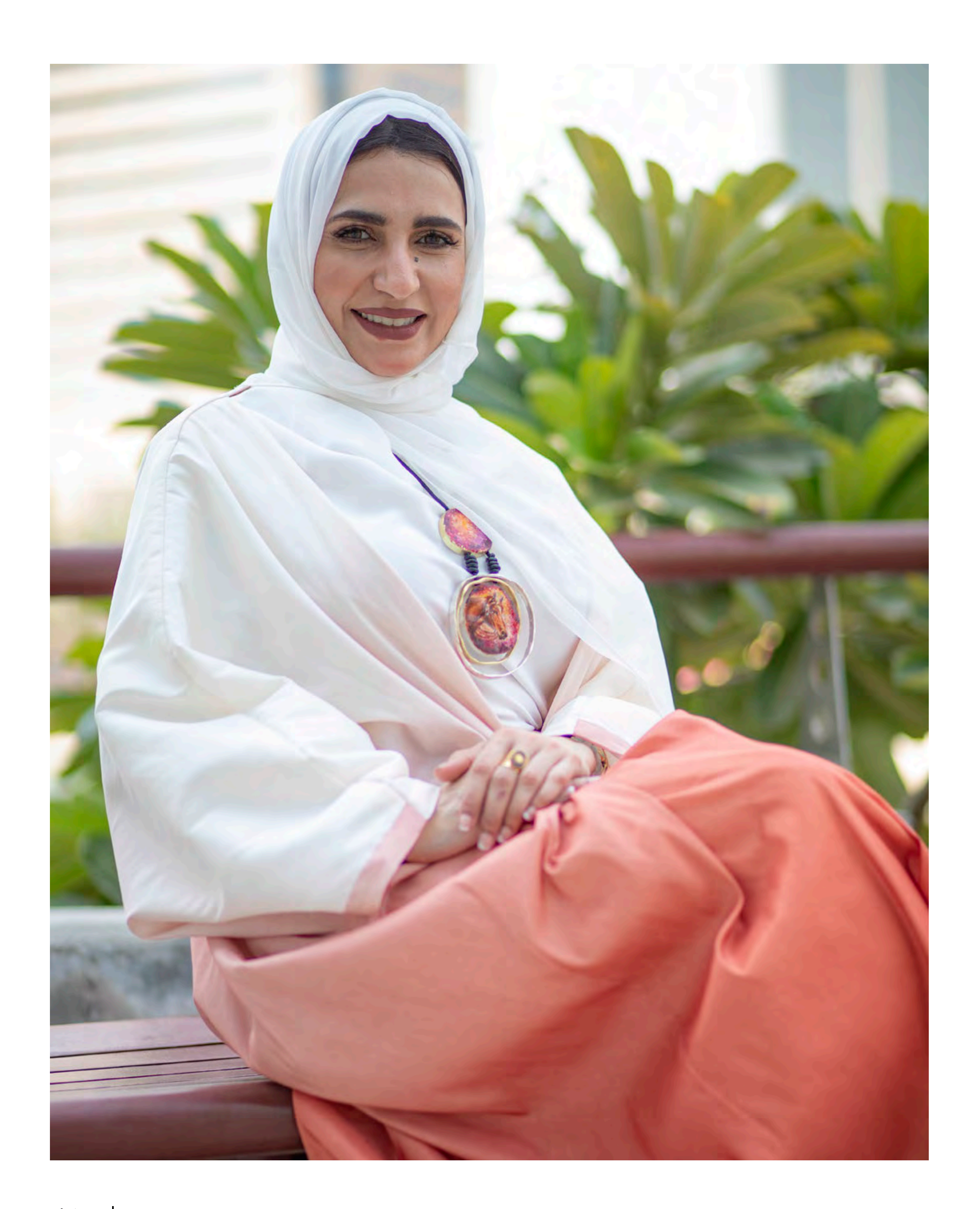
طلبت ندى من التشكيليات الإماراتيات، في يوم الإماراتية، أن يستفدن من الدورات والمعارض التي تقيمها الدولة، ويمارسن عملهن كل يوم، ليكنّ جديرات في التحدي، تتابع ندى: «سأهدي النساء في يوم الإماراتية أعمالاً من إبداعاتي، رسمت مثلاً لوحة على أنغام الموسيقى، تنقل صورة المرأة ودورها بين الحاضر والماضي والمستقبل».



وراءنا الرجال من أزواج وإخوة أصدقاء، وأهالي تذوقوا معنى الفن التشكيلي.

برأي ندى أن النساء إذا لم يتمكنّ من أخذ فرصهن في الفن التشكيلي، فإن جينات الرسم ستظهر في أولادهن، تعلّق ندى: «أنتن فنانات بتربيتكن لهم، وكل إنسان فنان في داخله».

ابتكرت ندى تقنية عملية للكفيف، تسمح له بالرسم عن طريق حاستي الشم واللمس، تتابع ندى: «مثلت المرأة الإماراتية خارج الدولة لإعطاء دورات لتعليم الكفيف على الرسم، وقد ركزت على تعليم الكفيفات، لتوصل ألوان بلادها عن طريق الرسم».



مصممة المجوهرات

نورة السركال: جيلنا تربى على تحدي المستحيل

تبحث نورة السركال، مصممة مجوهرات في سبل استكشاف تاريخ عائلتها عبر ما ورثته عنهم من صناعة البخور، بقصصه، التي كانت مهملة، وعوالمه الساحرة التي حولتها بغرائبية ماهرة إلى مجوهرات.

تعمل نورة في فن يعود إلى ثقافة المنطقة، فهي تصنع مجوهراتها من البخور عبر فلسفة خاصة، لتعبر عن شخصية من تتزين بها، فتدمج بذلك الأناقة والأنوثة، مع جاذبية العطور العربية التقليدية، عبر مجموعة من القلائد والخواتم والأساور والأقراط التي تم تصنيعها يدوياً تقول نورة: «ورثت هذا الفن من أمي التي ورثته من جدتي، أنا أمزج العطر الخاص بي ويكون نسباً من العود والمسك والعنبر وأحولها إلى دخون، لأصنع أشياء تدوم، وتحكي قصص بنات بلادي، فأنا غيرت المنهج الأساسي للتبخير، وعملت منه عقوداً وأساور تتحلى بها الفتيات».

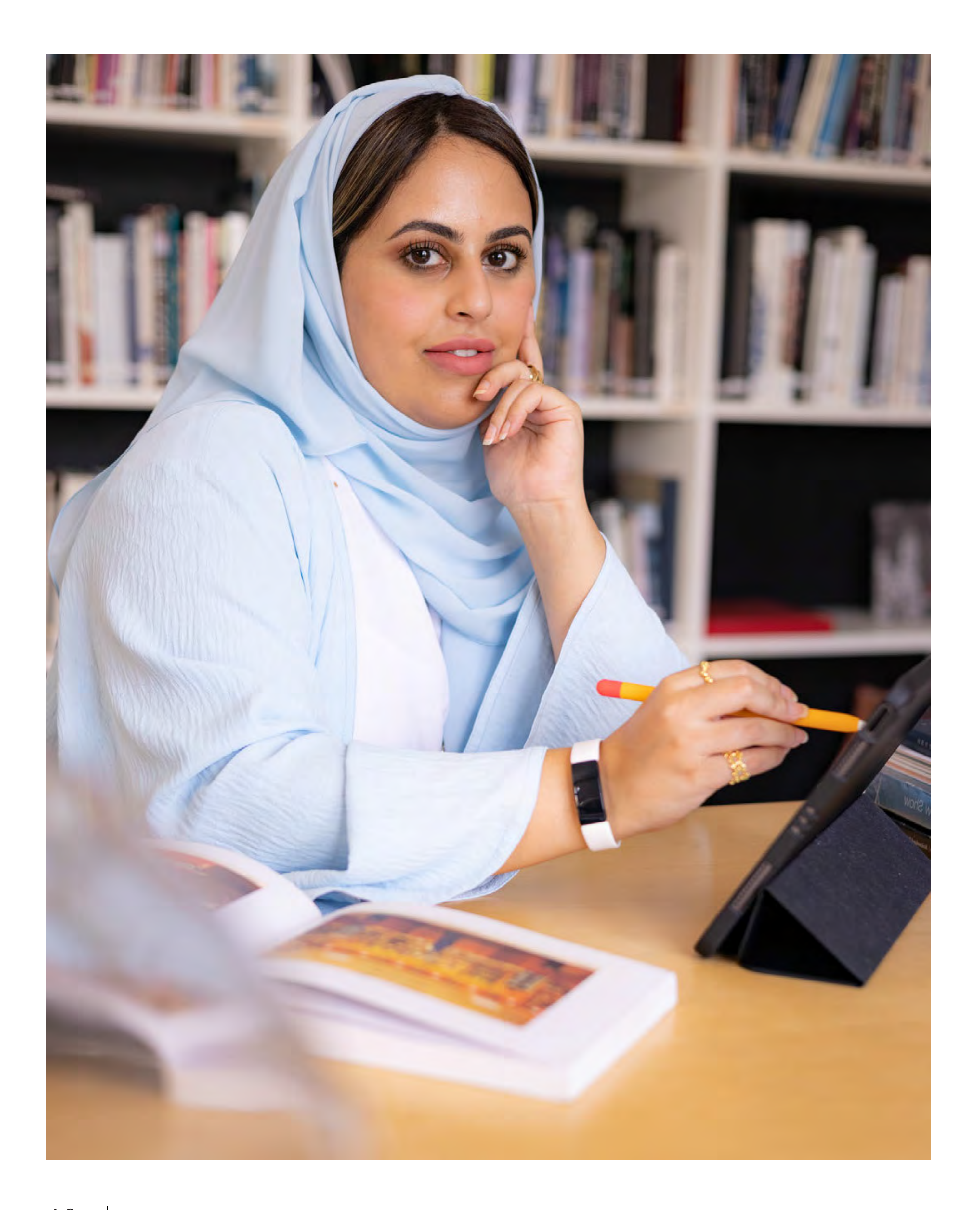
مكتسبات كبيرة

تخرجت السركال في الكلية الملكية للفنون بدرجة ماجستير الفنون في صياغة المجوهرات والمعادن الثمينة. وفازت بمشروع تصميم مع الكلية الملكية وسواروفسكي، نورة هي عضو في «تشكيل». حيث تقول: «الوسائل التقنية العالية المستوى، التي حظيت بها الإمارات، مكنت الفنان من الوصول إلى الناس ليساعد نفسه بنفسه، وأنا كفتاة إماراتية محظوظة، بسبب هذه المكتسبات التي رفعت من مستوى المرأة، التي كانت منذ زمن لا تحظى بالظهور إلا كمعلّمة، جيلنا كبر على مقولة لا نعرف المستحيل، وأنا كفنانة، أخذت على عاتقي العمل في هذا الفن».

لا زلنا في بداية مسيرتنا

المستقبل مفتوح أمام المرأة الإماراتية، وما عليها إلا أن تجتهد، برأي نورة التي تستدرك بنصيحة للشابات المقبلات على العمل: «لا زلنا في بداية مسيرتنا في هذا المجال، أقول لكل الفنانات في المجوهرات ألا يتوقفن؛ فالتحول الرقمي سيزيد من فرصهن، في مجالات الفن والتصميم، ونحن وصلنا من خلال هذا الدعم إلى يوم المرأة الإماراتية الذي نستحقه بجدارة».





ديمة قندلفت:
مستعدة لأي دور غنائي متقن في السينما أو المسرح

برعت النجمة السورية، ديمة قندلفت، بتقديم مختلف أنماط الأدوار في الدراما. وقدمت نفسها كممثلة جميلة وبارعة، فأبت إلا أن تحمل أدوارها بصمة خاصة. يتفق صنّاع الدراما العربية على موهبتها وشغفها، وحضورها القوي.. إذ تبحث عن أدوار تترك فيها أثراً، وليس مجرد حضور عابر. وتتجلى قيمتها الفنية بحبها لما تقدم، وبحثها عن التفرد، فكانت علامة فارقة في الكثير من الأعمال التي قدمتها. في حوارها مع «سيدتي» كشفت ديمة الكثير من التفاصيل عن جديدها وآرائها بالعديد من الأمور على الصعيدين الفني والشخصي.. نستعرضها في اللقاء الآتي.

دمشق | **خلدون عليا Khaldoun Alia**
تصوير | **شربل بو منصور Sharbel Bou Mansour**
تنسيق الإطلالات | **جوني متى Jony Matta**
مكياج | **هيلدا داغر Hilda Dagher**
شعر | **شانت تافيتيان Shant Tavitian**
شكر خاص | **Exit to Nature, Jounieh, Lebabon**



فستان من طوني ورد Tony Ward
أقراط وخاتمان مرّصعة بالماس من معوّض Mouawad
سوار مرصّع بالماس من يسّيان Yessayan

دعينا نبدأ من مسلسل «السجين»، ما هو دورك في هذا العمل وما هي حكايته؟
العمل قصة بوليسية ممتعة، وهو مكوّن من سبع حلقات، ولن أبوح بالكثير عنه، لكن الدور الذي أقدمه مختلف على جميع الأصعدة، سواء في القصة، أو أسلوب الأداء، وحتى أدواتي كممثلة. باختصار شخصية جديدة جملة وتفصيلاً، شكلاً ومضموناً.

«الهيبة» عمل جماهيري

في العام الماضي شاركت ببطولة الموسم الرابع من مسلسل «الهيبة». كيف تقيمين هذه التجربة؟
«الهيبة» عمل جماهيري، وله شعبية استثنائية. سعيدة أنني كنت جزءاً من عائلة المسلسل، وسعدت بالنتائج وبالأثر الذي تركته الشخصية لدى المشاهدين، وتلك هي التجربة الأولى مع شركة «الصباح» وكانت مريحة وممتعة.
قيل إنك ستكملين في الموسم الخامس من المسلسل، والذي يحمل عنوان «الهيبة - جبل»، ولكن ذلك لم يحصل، فما السبب؟
لم يحصل هذا الأمر في أي من الأجزاء السابقة، فكل موسم كان له بطلته. وما تمّ تداوله كان نتيجة رغبة المشاهدين، فالجمهور تمنى ذلك وهذا أسعدني جداً. وربما نهاية العمل هي التي أوحت للجمهور بأنني سأشارك في الجزء التالي، لكنّ الأمر لم يكن مطروحاً من الأساس.
كيف تصفين شراكتك مع النجم السوري تيم حسن في المسلسل؟
معرفتي بـ تيم تعود إلى مقاعد الدراسة. وشراكتنا كانت ناجحة، ممتعة، مهنية، ملؤها المحبة. هو شريك بكل ما تحمله الكلمة من معنى.

ظواهر موجودة

تعرض مسلسل «الهيبة» للكثير من الانتقادات، خاصة لناحية أنه يشجع على الخروج عن القانون.. هل تتفقين معها؟
«روبن هود» شخصية خارجة عن القانون، وحققت نجاحاً ساحقاً. فيلم «الجوكر» الذي حصد نجاحاً كبيراً وحقق أعلى الأرقام في شباك التذاكر حول العالم، يتحدث عن شخصية خارجة عن القانون أيضاً. قد نتفق أو لا نتفق حول هذه الشخصيات.. فهذه الأعمال لم تختلق هذه الشخصيات، بل قدمت ظواهر موجودة، وهكذا حال «الهيبة»، قدم شخصية، صحيح أنها خارجة عن القانون بسلوكها، إلا أنها تحمل بمبادئها وطياتها غايات إنسانية محبّة وخادمة لعائلتها ومجتمعها.
كيف تصفين علاقتك بالنجمة القديرة منى واصف في كواليس «الهيبة»؟
علاقتي بالسيدة منى في كواليس «الهيبة» كانت خفيفة الدم، وإشكالية. فكلما قمت بفعل جميل مع «جبل» ضمن أحداث القصة، تحبني. وكلما أسأت له في القصة أو آذيته، نفرت مني. (تضحك).
أول عمل جمعني بها كان مسلسل «أبيض أبيض»، وبعدها كرّت السبحة، واجتمعنا مرات عديدة، وكان لي الشرف بذلك. منى واصف ست الكل وهي مدرسة بالفن والأخلاق.

شراكتي مع تيم حسن كانت ناجحة، ممتعة، مهنية، ملؤها المحبة.. ومنى واصف ست الكل.

هل ترين أن «الهيبة» هو البديل العصري لمسلسل «باب الحارة»؟
أعتقد أنك تقصد بسؤالك أنّه تم تقديم أكثر من جزء من العملين. هذه الحالة من «الترند» لن تتوقف عند «الهيبة». فالكثير من الأعمال التي تحقق نجاحاً جماهيرياً في جزئها الأول، تتحول إلى سلسلة أجزاء، وبالنسبة للعملين «الهيبة» و«باب الحارة» كل منهما متفرد بشكله ونوعه ومقومات نجاحه.

قضية إشكالية

الدراما المشتركة تتعرض لانتقادات كبيرة لجهة أنها تركز على الترفيه ولا تحمل قضايا كبرى، هل أنت مع هذا الكلام؟
هي قضية إشكالية. هناك رأيان مختلفان عن مهمة الدراما التلفزيونية. هل يجب أن تكون لترفيه وتسلية المشاهد، أم يجب عليها أن تحمل قضية إنسانية واجتماعية، وإلى أي حد يجب أن يكون ذلك؟ الدراما المحلية أخذت الكثير من الوقت لتطرح قضايا مجتمعاتها الخاصة والمحلية، لذلك يجب أن نعطي الزمن والمساحة الكافية للدراما العربية المشتركة لأن تحمل قضايا إنسانية فكرية عابرة للمجتمع المحلي.

هل بدأت الفنانات السوريات يحجزن مكاناً في الدراما المشتركة بعد أن كانت حكراً على الفنانات اللبنانيات؟
الدراما المشتركة مؤخراً لها حامل (منتج)، عندما كان هذا الحامل هو الرأسمال اللبناني استقطبت النجمات اللبنانيات، وهذا أمر طبيعي. وبالتالي تطور الدراما المشتركة أدى إلى تطوّر مزيجها، والمزيد من التلوّن، سواء بجنسيات الفنانين والفنانات أو المواضيع التي يتم طرحها. ومع ذلك لا أستطيع أن أقول إلا أنني شاركت في الدراما العربية المشتركة بمسلسلات «علاقات خاصة»، «24 قيراط»، ومؤخراً «الهيبة - الرد». وهذه المشاركات بعضها يعود إلى العام 2014. أما اليوم فالمملكة العربية السعودية تعطي المزيد من الاهتمام والمساحة الأكبر للثقافة والفن والدراما بجميع أشكالها، ومن المتوقع أن تعطي الأولوية للعناصر الفنية السعودية، كالمخرج والممثلين والفنيين. وهذا حق مشروع، وواجب، ومتوقع مع تطور هذا المشروع أن تصبح المساحة أكبر لمزيج من فنانين من جنسيات مختلفة. القضية في النهاية هي ليست إشكالية سورية لبنانية، فالدراما المشتركة تعتمد على حاملها ومنتجها.
حادثة قديمة
تحدثت سابقاً عن تعرضك لطلق ناري في كواليس مسلسل «الاجتياح» ما الذي حدث وكيف عالجت الأمر؟
هذه الحادثة قديمة مر عليها سنوات، وقد سُجلت حوادث كثيرة في الدراما. أحياناً يكون الخطأ فنياً أو تقنياً، وأحياناً الظروف، وأحياناً المصادفة تلعب دورها، ومع تطور هذه الصناعة، أصبحت الشركات تستعين باختصاصيين لتفادي تلك الأخطار قدر الإمكان.



فستان من طوني ورد Tony Ward
أقراط وخاتمان مرّصعة بالماس من معوّض Mouawad
سوار مرصّع بالماس من يسّيان Yessayan



ما الدور الذي تمنيت أن تؤديه بعد أن شاهدت ممثلة أخرى تؤديه؟
عندما أشاهد أي عمل ويعجبني، فهذا يعني أن الشخصيات وصلتني بشكلها التي قدمها أبطالها، لذا لا يمكن أن أتمنى تقديم دور نجحت زميلة لي في تقديمه بأفضل شكل. فالدور أعجبني كما قدمته هي، وبالتالي لا أفكر به لنفسي، ولا أتمنى أن ألعبه.
ما هو الدور الذي تحلمين بتأديته ولم يعرض عليك؟
لا دور معيناً، هناك أدوار كثيرة أطمح لتقديمها.. أطمح لتقديم أكبر قدر ممكن من الشخصيات المنوعة، التي تمارس مهناً متنوعة، وتواجه ظروفاً متباينة. شخوص وشخصيات من عوالم مختلفة، وطرق مختلفة. كل أنواع الدراما، ومنها أعمال السيرة الذاتية.
على سيرة السير الذاتية من هي الشخصية التي تتمنين تقديم سيرتها الذاتية؟
أحب أن أقدم سيرة حياة داليدا.



فستان من جورج حبيقة Georges Hobeika
أقراط وخاتمان مرصّعة بالماس من يسّيان Yessayan

أتمنى تقديم السيرة الذاتية لـ «داليدا» وأفكر باحتراف الغناء.

من هو الشريك الذي ترتاحين معه بالعمل من هؤلاء: تيم حسن، باسل خياط، قصي خولي، عابد فهد، عبد المنعم عمايري، وباسم ياخور؟
كل الشركاء. مع باسل خياط شكلت واحدة من أجمل الثنائيات في «وشاء الهوى». وتكررت في «جرن الشاويش» وحققت نجاحاً كبيراً. أما ثنائيتي مع قصي خولي فكانت في «أهل الغرام» سميت بأيقونة الدراما السورية، وتكررت في «حبيبي» من سلسلة حلقات «أهل الغرام». ومع باسم ياخور اجتمعت في «علاقات خاصة»، واستطاعت شخصيتا مايا وتيم أن تحققا نجاحاً كبيراً. عبد المنعم عمايري أيضاً كان لي تجارب ممتعة معه، منها في لوحات مسلسل «بقعة ضوء» وقبلها في فيلم سينمائي بعنوان «العاشق». أما تيم فالتقيته وجهاً لوجه في «الهيبة». وكانت الشراكة بنّاءة ومحببة لقلوب الناس.

احتراف الغناء

تطرحين أغاني خاصة بمناسبات محددة بين الفترة والأخرى، هل تفكرين باحتراف الغناء وطرح أغان بشكل دائم؟
هذا المشروع دائماً موجود، والسؤال رافقني منذ بدأت. دائماً استغلّ فرصاً تعرض عليّ وأقدم جزءاً مما لديّ. وهذا حصل في برنامج «انت مين - The Masked Singer»، وقبلها في «شكلك مش غريب». عندما تعرض عليّ فرص أخرى من هذا النوع، تحت أي عنوان أو قالب درامي تلفزيوني مسرحي سينمائي غنائي، فأنا طبعاً جاهزة وأحب.

أمر شخصي جداً

هل تُعدّين من الأعلى أجراً بين الفنانات السوريات؟
لا أسأل عما يتقاضاه الغير. فالأمر أعدّه شخصياً جداً.
ما هي شروطك للموافقة على أي عمل فني؟
بالنسبة للشروط للموافقة على أي عمل فني، هي: النص، الدور، المخرج، شركة الإنتاج والأجر.
هل يمكن أن ترفضي دوراً جميلاً ومقنعاً من أجل الأجر؟
بكل تأكيد، إلا إذا كان عملاً لا يسعى إلى الربح، أي عمل غير تجاري.
هل تشترطين ترتيب اسمك على الشارة في مكان معين مع عقود مشاركتك في المسلسلات، ولماذا؟
هو حق وليس شرطاً.
رافقتك شائعات بالانفصال عن زوجك، ما السبب الذي يدفع الناس لإطلاق هذه الشائعات؟
رافقتني شائعات الزواج حتى قبل أن أتزوج. وبعد الزواج، بدأت شائعات الانفصال. قد يكون السبب لأنني لا أطرح حياتي الشخصية على السوشيال ميديا، فتبدأ التكهنات والأحاديث «متزوجة مطلقة.. مطلقة متزوجة».

إطلالات الفنانات

لمَ تحول التركيز على إطلالات الفنانات أكثر من التركيز على أدائهنّ؟
إن ركزت الفنانة على إطلالتها بدون مضمون فني ودرامي ترتكز عليه، تكون إطلالتها عابرة.
هل برأيك عمليات التجميل أفقدت الفنانات مرونة معينة في الأداء؟
هذه العمليات تخدم الفنان بمرونة الشكل، وتعزز الثقة لديه. لكنّ المبالغة فيها أحياناً تحد من مرونته، ومن قدرة الممثل على التعبير.
صراحة، هل يهمك مظهرك الجمالي في العمل، وهل تحسبين حسابه؟
يهمني المظهر الذي يلبي متطلبات الشخصية. على سبيل المثال شخصية «وصال» التي قدمتها في مسلسل «فوضى» قدمت الشكل الملائم لهذه الشخصية المتعبة والمريضة، وما تحمله من تاريخها وواقعها المؤلم.
متى تستخدم ديمة قندلفت زر البلوك على السوشيال ميديا؟
عندما أقرأ تعليقاً لا أخلاقياً أو فيه قلة تهذيب.

لهذا السبب رافقتني شائعات الانفصال وأخشى التقدم بالعمر، كأي امرأة.

من هي الفنانة الاستعراضية العربية أو العالمية التي تبهرك بحضورها؟
شيريهان وجينيفر لوبيز.
هل ترين أن هناك منافسة غير شريفة في الوسط الفني، وكيف يحدث ذلك؟
هذا موجود في كل الأوساط، وليس فقط في الوسط الفني، في قطاع الأعمال والسياسة وغيرها. فالمنافسة غير الشريفة ليست حكراً على الوسط الفني.

أفرح بالهدايا

أكثر شيء تخاف منه ديمة قندلفت؟
المرض، الفقد، الغربة.
هل تخشين التقدم بالعمر وتفكرين به؟
أخشى التقدم بالعمر، كأي امرأة.
أكثر شيء يفرحك؟
أفرح بالهدايا. (تضحك)
كيف تقضين أوقات فراغك وما هي هواياتك المفضلة؟
إما تحت الماء، أو داخل جدران الاستوديو.
كلمة لـ «سيدتي»؟
«سيدتي» مجلة عريقة محافظة على خطها، وكل شيء تقدمه ضمن إطار فني جمالي يليق بالمرأة وبالمجتمعات العربية. رافقتنا ونحن رافقناها، وإن شاء الله سترافق أجيالاً قادمة.



فستان من زهير مراد Zuhair Murad
طوق مرصّع بالماس من يسّيان Yessayan



قابلت مجسمها في متحف «مدام توسو» بدبي

بلقيس: لا أصدق ما أراه!

احتفلت الفنانة بلقيس كونها صاحبة أول مجسم شمعي يتم إطلاقه من جانب متحف «مدام توسو» الشهير في الشرق الأوسط، المتحف الذي يفتح أبوابه إلى الجمهور قريباً في دبي. «سيدتي» حضرت حصرياً خلال إطلاق المجسم الشمعي، كواحدة من ثلاث مؤسسات إعلامية فقط في الشرق الأوسط أتيح لها الوجود خلال حفل إطلاق المجسم، وإجراء حوار صحفي مع بلقيس لهذه المناسبة. حيث عبرت بلقيس عن سعادتها الغامرة لاختيارها كأول شخصية شهيرة في الشرق الأوسط يتم إطلاق مجسم لها من جانب «مدام توسو».

دبي | معتز الشافعي **Moataz Elshafey**
تصوير | غيث طنجور **Ghaith Tanjour** - محمد فوزي **Mohamed Fawzi**

فور دخول كاميرا «سيدتي» إلى الجناح المخصص لتقديم المجسم الشمعي الخاص ببلقيس، داخل فندق «سيزرز بالاس» في «بلوواترز دبي»، رأينا بلقيس واقفة بابتسامتها المعهودة الموجهة إلى الحضور بفستان أسود مغطى بالورود الصفراء فذهبنا لمصافحتها وتهنئتها لنكتشف أن هذه ليست بلقيس، وإنما مجسمها الشمعي الذي يشبهها إلى حد الكمال.
بلقيس أطلت على الحضور بفستان أسود أنيق، وحرصت على التقاط الصور التذكارية مع المجسم الخاص بها لتزيد من إعجاب الحضور بالإتقان الكبير الذي كان عليه المجسم نظراً للشبه الكبير بينهما.

أنا متشوقة للغاية لرؤية ردة فعل ولدي تركي عند رؤيته المجسم.



سعادة وذهول

وخلال حوارها مع «سيدتي» وصفت بلقيس شعورها بأنه مزيج من الفرحة والذهول، حيث لم تكن تتخيل أن يخرج المجسم مشابهاً لها إلى هذا الحد، وقالت: «شعرت بالذهول للوهلة الأولى كوني شعرت بأنني أرى بلقيس أخرى أمام عينيّ، كذلك كنت منبهرة بسبب المجهود الهائل الذي تم بذله من جانب فناني «مدام توسو» الذين أشرفوا على هذه التحفة الفنية».
وعن أكثر الأشياء التي شعرت بأنها تشبهها في المجسم أضافت: «كل شيء، الشعر ونظرة العين والأسنان، كذلك الشامة الموجودة أسفل الأنف، والماكياج والشعر والجسم كاملاً، فمن يراها أعتقد أنه سوف يصعب عليه التفريق بيننا».
وعن السر وراء اختيار تسريحة الشعر التقليدية لبلقيس والمكياج الكلاسيكي لها على وجه التحديد خلال تنفيذ المجسم قالت: «كنا نعلم أن هذا المجسم سوف يبقى داخل المتحف لسنوات طويلة، لذلك رأينا أن نعتمد إطلالاتي الكلاسيكية التي تتبادر إلى أذهان الجمهور على الفور عندما يتذكرني، حتى يكون المجسم أكثر شبهاً لي».
وعن الرسالة التي تحب أن توجهها بلقيس، إلى نسختها الشمعية شرحت قائلة: «أقول لها لقد تعبتِ كثيراً من أجل الوصول إلى تلك المكانة، وأنا أتذكر عندما كنتِ صغيرة وكنتِ تذهبين إلى متحف «مدام توسو» الموجود في لندن، وتقومين بالتقاط الصور مع مجسمات المشاهير المتواجدة هناك، وها أنتِ الآن تقومين بالتقاط صورة تذكارية مع المجسم الخاص بكِ».

بلقيس وتركي

سألنا بلقيس ما إذا كانت تفكر باصطحاب نجلها تركي إلى المتحف لرؤية المجسم الشمعي الخاص بها فأجابت: «بالطبع أفكر في ذلك، فأنا متشوقة للغاية لرؤية ردة فعله فور رؤيته المجسم، خاصةً عندما يرانا أنا والمجسم جنباً إلى جنب».
وعن تعاملها مع تركي وطريقة تربيتها له أوضحت: «عندما بدأ تركي في الكلام والمشي لاحظت أن له شخصية مستقلة تتشكل ملامحها، لذلك تحولت علاقتي به من علاقة أم بابنها إلى علاقة صداقة بشكل أكبر». وتابعت: «لدى تركي صوت مميز في الغناء، وإذا لاحظت عندما يكبر أن لديه موهبة حقيقية في الغناء وأراد دخول المجال الفني فسوف أدعمه في اختياره، وسوف أقوم بدعمه دائماً في أي قرار يختاره في هذه الحياة».



نشاط فني

بلقيس تعيش مؤخراً حالة من النشاط الفني الملحوظ، فبعد أن طرحت أغنية «فيديو كليب» أغنية «جبار»، وقدمت «ديو» مع المطرب العراقي سيف نبيل في أغنية «ممكن»، قدمت حفلاً غنائياً كامل العدد في دار الأوبرا المصرية، وعن ذلك تحدثت: «خطوة الانتشار الفني في مصر تأخرت قليلاً، فقد كان الكثير ممن حولي يطالبوني بضرورة الغناء باللهجة المصرية والوجود في الساحة الفنية المصرية بشكل مكثف، خاصةً وأنني عشت فترة من حياتي هناك خلال دراستي الطب في «كلية القصر العيني»، وأتقن اللهجة المصرية، لذلك أقدمت على هذه الخطوة، ولديَّ الآن عدة مشاريع فنية في مصر، فأنا أستعد لطرح أغنية باللهجة المصرية بعنوان «دبلوماسي»، وهي من كلمات وألحان عزيز الشافعي، وتوزيع جلال الحمداوي، وأتوقع أن تحقق تلك الأغنية نجاحاً لافتاً».

وتتابع بلقيس: «قدمت حفلاً ناجحاً في دار الأوبرا المصرية، وآخِراً في نادي الجلاء للقوات المسلحة في القاهرة، ولديّ مفاجأة فنية في الساحل الشمالي سوف أكشف قريباً عن تفاصيلها».



مشروع التمثيل

بعد ذلك سألنا بلقيس ما إذا كانت تفكر في خوض تجربة التمثيل أم لا، لتجيب: «بالطبع أفكر في ذلك، وهناك بعض المشاورات لكنها لم ترقَ إلى الجدية، ولا أستطيع القول إن هناك مشروعاً فعلياً، لكنها خطوة مطروحة طوال الوقت».
وحول ما إذا كانت تفضل دخول مجال التمثيل من خلال عمل كوميدي أو تراجيدي قالت: «أفضل أن تكون الشخصية مزيجاً بين الكوميديا والتراجيديا، حتى أستطيع أن أبرز من خلالها الطاقة التمثيلية الموجودة لديَّ».

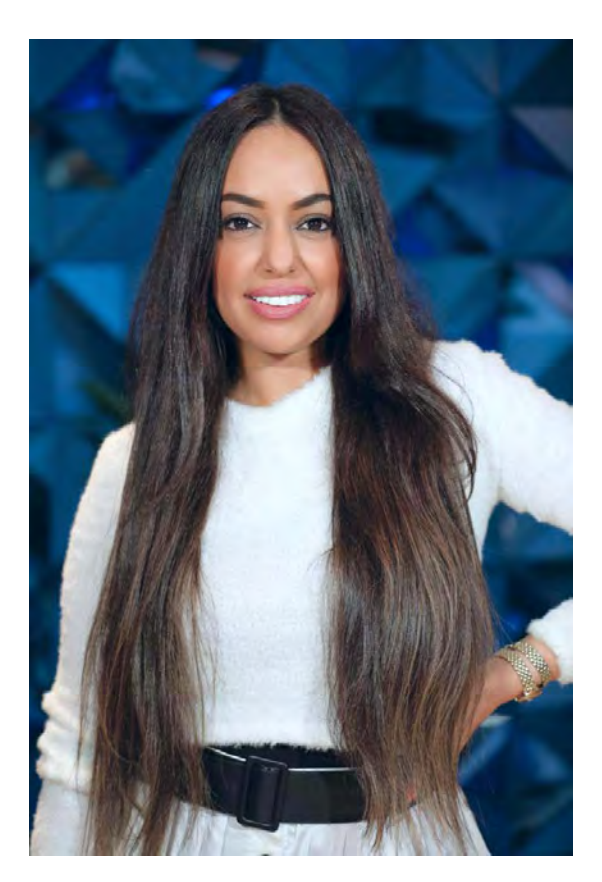
حول «مدام توسو»

يتمتع المجسم الشمعي للفنانة «بلقيس» الذي ينبض بالحياة بأدق التفاصيل المذهلة؛ ولقد تم بذل قدر كبير من الجهد في تصميم هذا المجسم الشمعي المذهل من قِبل أمهر النحاتين لدى «مدام توسو» الذين سافروا إلى دبي قبل بدء العمل مرة أخرى في لندن؛ لتوثيق 500 من أدق القياسات حيث أمضوا ثلاثة أشهر في تصميم ونحت ذلك المجسم الشمعي بمهارة فائقة والقيام بتركيب خصلات شعر حقيقية بدقة متناهية خصلة تلو الأخرى.
تقع تلك الوجهة الاستثنائية «مدام توسو» في دبي داخل جزيرة «بلو واترز» الشهيرة، وهي تُعد أول تجربة لدى «مدام توسو» في

خطوة الانتشار الفني في مصر تأخرت قليلاً مع أنني أتقن اللهجة المصرية.

دول مجلس التعاون الخليجي وواحدة من أشهر وأكثر مناطق الجذب الترفيهية المرتقبة في دولة الإمارات العربية المتحدة.
من المقرر أن تفتح تلك الوجهة الشهيرة أبوابها للزوار في وقت لاحق من هذا العام، حيث ستوفر تجربة ترفيهية تفاعلية لا مثيل لها ما يمنح الزوار فرصة استثنائية لالتقاط الصور التذكارية بجانب المشاهير المفضلين لديهم، وقضاء أمتع الأوقات في عالم الأضواء والشهرة الساحر بصحبة 60 نجماً عالميّاً بما في ذلك 16 من أحدث التماثيل الشمعية التي تمثل أشهر شخصيات الوطن العربي.
تقدم «مدام توسو» تجربة الترفيه من نوع جديد ساحر يناسب كل أفراد العائلة والجميع أيضاً من السياح، والمقيمين، وعشاق الرياضة والفن والموسيقى، وهواة التاريخ، والخبراء السياسيين، فضلاً عن فرصة التقاط أفضل الصور التذكارية الشخصية «سيلفي».
وتقع مدام توسو دبي بجوار «عين دبي»؛ أكبر عجلة ترفيهية في العالم، إذ ستعزز من شأن هذه المنطقة النابضة بالحياة لتصبح واحدة من أهم الوجهات جذباً للسياح في دبي.

هنيدي والجمهور السعودي!!



سهى الوعل
ناقدة فنية سعودية

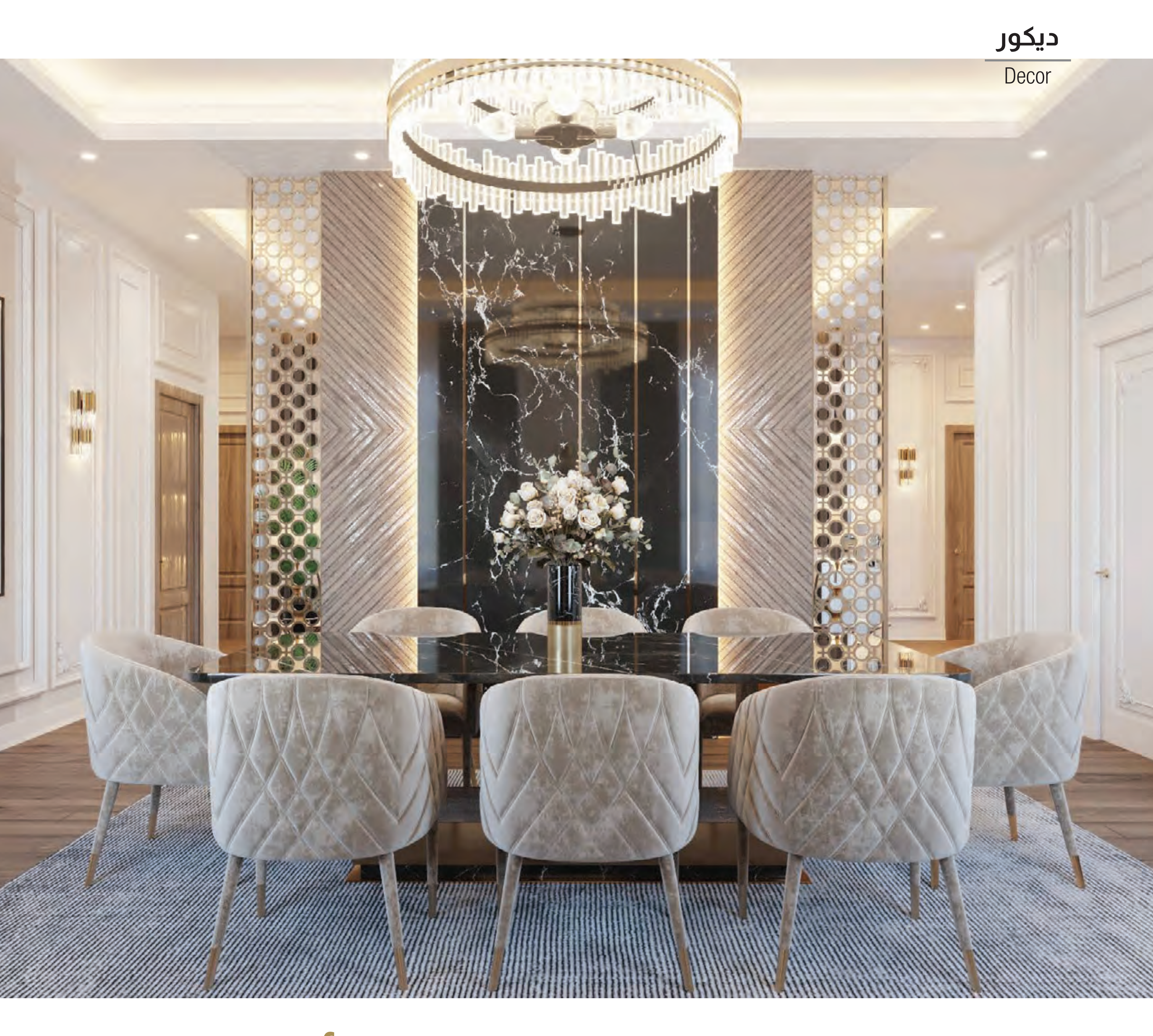
عندما قررت الذهاب لمشاهدة محمد هنيدي في السينما، كنت أنوي أن أذهب لأكتب عن الفيلم لاحقاً، حتى لفت نظري أحد المشاهد فقررت الكتابة عن هذا المشهد تحديداً، على الرغم من أنه لم يكن ضمن مشاهد الفيلم، لكنه كان حقيقياً ضمن صفوف الجمهور! في البداية أحببت حالة السعادة التي لامستها بين الحضور وهم يتابعون الفيلم، الكل يضحك باستمتاع معظم الوقت، ومن ثم أحببت مشهد مغادرة الحضور لصالة السينما، فهناك ابتسامة عريضة على وجه الأغلبية، ونقاش دائر بين الجميع، وسيدة كبيرة جداً بالسن تمشي على عكازها بصعوبة مع أبنائها الكبار بدورهم، جميعهم جاؤوا لمشاهدة هنيدي.. وهذا فعلياً ما يستحق الكتابة عنه.

قرأت مقالة للزميل أحمد العياد، قبل أيام، يروي فيها ذكريات مشاهدته مع أصدقائه لفيلم «صعيدي في الجامعة الأمريكية» قبل 23 عاماً، على شاشة أحد الكمبيوترات عندما كنا ننتظر شهوراً طويلة حتى نتمكن من مشاهدة فيلم ما، ووصفه لحالة الاستمتاع التي كانت تستحق كل هذا الانتظار للتزاحم أمام هذه الشاشة الصغيرة، كل ذلك كان حباً في محمد هنيدي، الذي كان يخطو أولى خطواته ناحية الصفوف الأولى، ومع ذلك حفر لنفسه مكاناً في قلب وذاكرة الجميع، لا يزال إلى اليوم بالقوة نفسها.

السيدة الكبيرة في السن التي كانت تخطو بصعوبة تجاه مقعدها أمام شاشة السينما، لم تشعر بما كنا نشعر به معها من تعاطف، بل كانت سعيدة وهي تعرف أنها ستلتقي هذا الفنان، الذي اشتاقت لمشاهدته، وأين؟ في مدينتها التي طال انتظارها له فيها، وأمام الشاشة الكبيرة، يحيطها أبناؤها وبناتها، وجمهور تسكنه حالة العشق نفسها التي تسكنها، فما حجم المسؤولية على محمد هنيدي، وهو يعلم أن هذا هو الجمهور الذي ينتظره وينتظر فيلمه، جمهور من كل الأجيال، وليس وليد اللحظة؟!

وبالعودة إلى الفيلم، ما إن ينتهي حتى تكتشف أنك أمام تجربة محدثة من «فول الصين العظيم»، مع الكثير من الاختلافات طبعاً، وربما يكون اجتماع هنيدي وشريف عرفة معاً من جديد هو السبب، لدرجة أنك لا يمكن إلا أن تسترجع مشاهد أو مواقف من «فول الصين العظيم» وأنت تشاهد «الإنس والنمس»، وهذا لا يعني أن المعطيات نفسها، بل الروح.

أخيراً.. «الإنس والنمس» فيلم كوميدي جيد، هنيدي يمثل بطريقته المعتادة ذاتها، حتى نبرة صوته لم تتغير، لكنه أمر غير ممل، كونه السبب في حب الناس لهنيدي أصلاً، أما منة شلبي، ففكرة وجودها أمام هنيدي هي الجميلة، بينما كان من الممكن أن تقوم بالدور أي ممثلة جيدة أخرى، لأنها لم تقدم جديداً، في حين كانت صابرين هي الحلقة الأضعف بين الممثلين، لأنها لم تمثل أصلاً، بل بالغت في فتح عينيها فقط خلال كل المشاهد!



زخارف الـ«آرت ديكو» وألوانه
مدمجة بالديكور المعاصر

سيطرة التكنولوجيا والأجهزة الذكيّة على مناحي الحياة اليوميّة ودفق الأخبار المقلقة والخوف من المستقبل واللاإستقرار، كلّها أسباب تجعل الناس يحنّون إلى حقبات ماضية، مع كلّ ما يرتبط فيها من راحة ودفء. يشرح ما تقدّم حضور ملاح من الـ«آرت ديكو» وزخارفه وألوانه في منازل جيل الألفيّة.

بيروت | نسرين حمود Nisrine Hammoud



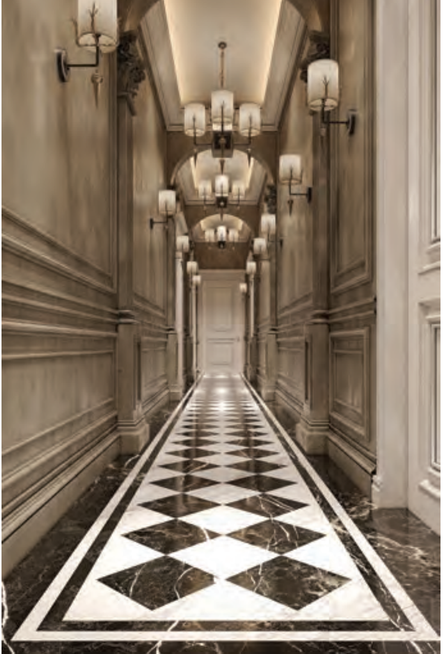
مصطلح الـ«آرت ديكو» مشتقّ من الفرنسيّة، وتحديداً من الـ«آر ديكوراتيف» Art Décoratif أو «الفنّ الزخرفي»؛ كان انطلق من فرنسا إلى كلّ من أوروبا وأميركا، و«صمد» خلال عشرينيّات القرن الماضي، وثلاثينيّاته. تلا الـ «آرت ديكو» حقبة الفن الحديث (آر نوفو Art Nouveau)، بيد أنّه ناقض كل مميّزاتها، لا سيّما البساطة، ولو أنّه على غرارها أثّر في مجالات شتّى، كالعمارة والتصميم الداخلي وتصميم الأزياء والمجوهرات والسيّارات...

نحا الـ«آرت ديكو» نحو الحداثة، وأظهر عمل الآلات، والزخارف، وبيّن عن الأناقة والعمليّة في آن واحد. وهو عاش حتّى أربعينيات القرن الماضي، قبل أن يتراجع لصالح طراز منتصف القرن الذي يصنّف تحت خانة التصميم المعاصر.

تجدر الإشارة إلى أن السفر للمشاركة في رحلات السفاري في أفريقيا وزيارة الأهرامات في مصر شاع من قبل الغربيين، خلال ثلاثينيّات القرن الماضي، الأمر الذي ألهم المصمّمين لناحية استخدام النقوش الحيوانيّة، لا سيّما نقش الحمار الوحشي، والرموز الهيروغليفية التي تلاحظ عادةً في الـ«آرت ديكو».

الرجوع إلى هذا الأسلوب في التصميم راهناً له تفسيرات عدة، أبرزها أن سيطرة التكنولوجيا والأجهزة الذكيّة على مناحي الحياة اليوميّة دفعت ببعض الناس إلى البحث عن الراحة والدفء في الحقبات الماضية، والحنين إليها...

(الصور من شركة آرت ديكو للتصميم الداخلي)





الزخارف، هي من خصائص طراز الـ«آرت ديكو»، ومنها: المتعرّجات وأزهار اللوتس والأهرامات والأشكال الهندسيّة...

ديكور مترف

تشرح المهندسة عبير الشال من شركة «آرت ديكو للتصميم الداخلي» لـ«سيدتي» أن «فنّ الـ«آرت ديكو» يهدف إلى إعداد مساحة منزليّة ذات ديكور مترف وفخم؛ وعلى الرغم من مرور حوالي مائة سنة على ظهوره، إلّا أنّه يثبت أنّه طراز يصلح لكل العصور، وهو قابل للدمج بالتصاميم الكلاسيكيّة أو الـ«مودرن» أو الـ«نيوكلاسيكيّة» أو المعاصرة». وتضيف أن «الفنّ المذكور يمتاز بأشكاله الهندسيّة المميزة وبزخارفه وبألوانه»، لافتةً إلى أنّه على الرغم من أن الزخارف هي جزء لا يتجزأ من تصاميم الحقبة المذكورة، إلّا أنّها تطلّ بصورة بسيطة وبعيدة عن التعقيد. وتقول إن الـ«آرت ديكو» طال مجالات التصميم والفنون الزخرفية، بما في ذلك الهندسة المعمارية والتصميم الداخلي والأثاث والمجوهرات... وهو جعل الفنّانين بارعين في الناحية الحرفية، وتصاميمهم أكثر تكيّفاً مع متطلّبات الإنتاج الشامل، ومثّل الرفاهيّة بدايةً، إلّا أنه اتجه بعد ذلك إلى اتجاه أكثر بساطةً».

وتوسّع المهندسة فكرتها، قائلةً إن «الشكل البسيط التي اتخذه هذا الطراز، والمواد الخاصّة به، ساعداه في الحفاظ على مكانته المتقدّمة، حتّى أثناء سنوات الكساد (أو الانهيار الكبير الذي أصاب أميركا في العام 1929، وحتّى الأربعينيّات)، كما في الانتشار بسرعة مذهلة في أنحاء العالم، من نيويورك إلى شنغهاي...».



خصائص...

كثيرة هي خصائص الطراز الفرنسي الخالد، ومنها استخدام مواد الجبس والطين والزجاج المزخرف والـ«كروم» والصلب والألمنيوم، والزخارف، كالمتعرّجات والأزهار (زهرة اللوتس، بخاصّة) والأهرامات والأشكال الهندسيّة والخطوط المتكسرة... وفي هذا الإطار، توضّح المهندسة الشال أن «المعماريين والمصمّمين الذين يطبّقون نمط الـ«آرت ديكو» راهناً، يحرصون على تحقيق التناسق بين البناء الخارجي ودواخله، إذ هم يوظّفون عناصر متشابهة من الفنّ المذكور على الواجهات وفي الديكور الداخلي. إلى ذلك، هم يغامرون في توظيف الألوان الفخمة التابعة لحقبة الـ«آرت ديكو»، ولا سيّما الأسود القاتم والأبيض والذهبي والفضي، مع تحقيق التباين اللوني». عموماً، الباقة الحياديّة مفضّلة في هذا الفنّ، لناحية اللعبة اللونية، مع تردّد نغمات البنّي والبيج والرمادي، وكذلك الأسود الكلاسيكي والأبيض والفضّي. أمّا الألوان الثانويّة فتشتمل على: الذهبي والأزرق والأحمر والأخضر أي باختصار لوحة الـ«آرت ديكو» تتلوّن بلون الحجر والأرض والجلد الطبيعي. فهذا الفنّ الأنيق والمتناظر، حسب تعابير المهندسة، يرسم لوحات ديكور متوازنة، مع التركيز على الخطوط العمودية والمستقيمة والمتعرّجة والمواد المختلفة والمعادن (الفولاذ والألمينيوم والبرونز والفضّة والأخشاب والمرايا...)، التي تعكس الفخامة والتقدّم الاجتماعي والتكنولوجي.





(صور هذه المجموعة من shutterstock)

الألوان الحياديّة مفضّلة في الـ«آرت ديكو»



(الصور من شركة آرت ديكو للتصميم الداخلي)





عبير الشال

الـ«آرت ديكو» في المنزل المعاصر

يتناسب طراز الـ«آرت ديكو» مع المنازل والفلل الحديثة والمعاصرة وانتقائيّة الطابع؛ يتحقّق الديكور الداخلي المُحمّل بلمسات من الأسلوب الفرنسي الفخم المذكور، مع اتباع الآتي:

• اختيار قطع الأثاث الخالية من الزخارف والنقوش، على أن تكون جلساتها وظهورها مبطّنة بالمخامل أو قماش القطيفة البرّاق، مع الإشارة إلى أن أشكال قطع الأثاث تتمتّع بانحناءات قويّة وواضحة.

• العناصر اللمّاعة التي تعكس الضوء أساسيّة في الـ«آرت ديكو»، كما هي المرايا التي تتّخذ هيئة أي شكل من الأشكال الهندسيّة، واللمسات من النمط الكلاسيكي، كالإكسسوارات المذهّبة، أو التفاصيل المذهّبة في المفروشات، كما في قوائم الأرائك والكراسي.

• للأرضيّات، يعتمد على الباركيه والرخام اللمّاع والسجاجيد ذات الأشكال الجريئة والمنقوشة.

• لا ألوان يفرضها التقيّد بهذا النمط، مع أفضليّة للحياديّة منها في طلاء الجدران، مع تحقيق التناقض بين لونين حياديين، كالأبيض والأسود، أو التكامل كما عند اختيار الرمادي والأسود والبيج والبني... أمّا إذا طغى لون حيادي واحد على مشهد الديكور، فيحلو رفده ببريق الإكسسوارات والتفاصيل الذهبيّة والفضيّة، وبالألوان المبهجة، كالأخضر والأحمر لمزيد من الفخامة.

• يُعرف هذا النمط بكثرة النقوش المستلّة من الحضارات الفرعونيّة والأفريقيّة، وبدمج الأشكال الهندسيّة في تصاميمه واستخدام اللوحات ذات الألوان الجريئة، بالإضافة إلى طاولات القهوة (كوفي تايبل Coffee Table) الذهبيّة المغطّاة أسطحها بالزجاج والمصابيح المشغولة من مادة الـ«كروم» وأقمشة الستائر الثقيلة المزوّدة بشرائط من الـ«ساتان».

• الإضاءة في هذا النمط تحملها الثريات المصنوعة من الزجاج الملوّن والكريستال، والمصابيح متعدّدة الأطوال. مثلاً: في غرفة النوم التي تتبع نمط الـ«آرت ديكو»، يلاحظ حضور الثريّا الرئيسة، بالإضافة إلى زوجين من المصابيح على الجدار الذي يتكئ السرير إليه، وعلى الرفوف والمرايا...



المصمّمة كارلا باز:
وحدات الإضاءة المعاصرة تحاكي قطع المجوهرات

يصف الروائي المغربيّ الطاهر بن جلون، في روايته «حين تترنّح ذاكرة أمي» الضوء قائلًا: «الضوء يفتح القلوب ويشرح الصدور. إنّه علامة سخاء وأريحيّة»... وتصاميم الضوء المعاصرة الشبيهة بالمنحوتات قادرة على تغيير أمزجة الناس، وجعل الغرف المنزليّة التي تحلّ فيها ترتدي حلّة من الأبّهة. في الحوار الآتي نصّه، تتحدّث المصمّمة اللبنانيّة كارلا باز لـ«سيدتي» عن اشتغالاتها على وحدات الضوء المعاصرة، بالتعاون مع الحرفيين اللبنانيين، وعن مسارها العملي متعدّد الدروب...

«سيدتي» I **نسرين حمود Nisrine Hammoud**
تصوير I **غيث طنجور Gaith Tanjour**

في أعمالك، ثمّة تركيز على تصميم وحدات الضوء بأنواعها؛ متى بدأتِ في سلوك هذا الاتجاه في مسيرتك الفنّية؟
أسّست الاستوديو الخاصّ بي ببيروت، في عام 2013، وعملت على مشاريع مختلفة مذّاك؛ وعلى الرغم من أنّي لا أفضّل التركيز على مجال واحد من مجالات التصميم، إلّا أنّ الإضاءة سادت أعمالي، وغالبيّة العقود التي كُلّفت بها، لذا وضعت هذا المجال في أولويتي. كانت النقطة المحورية مجموعة «أويستر» Oyster التي طوّرتها في عام 2016 لمعرض جماعي بعنوان «النسبة الذهبية» Golden Ratio وذلك في معرض جوي مارديني. كانت ردود الفعل على «أويستر» مُشجّعة للغاية، كما ظهرت القطع في منشورات بارزة في أنحاء العالم، ومنحتني اهتمام العملاء وصالات العرض الدوليّة. الخبرة التي حصّلتها في العمل على تصميم المجموعة المذكورة، دفعت بي إلى مواصلة استكشاف الضوء، والتركيز على تنمية ممارستي في هذا الاتجاه. وحتى يومنا هذا، لا تزال «أويستر» هي الأكثر مبيعاً ضمن مجموعاتي.

«منحوتة»...

الإضاءة كفيلة بتغيير مشهد التصميم الداخلي؛ حدّثينا عن دور الإضاءة في التصميم المعاصر؟
في رأيي المتواضع، الإضاءة تحاكي المجوهرات، فهي تعزّز التصميم الداخلي بصورة فوريّة، وتبدو طريقة مؤكّدة للتعبير عن أسلوب الفرد، صاحب المنزل، وشخصيّته. في هذا الإطار، أعتبر عملي زخرفيّاً، لذلك عندما أصمّم قطعةً ما، أنظر إليها على أنها منحوتة ستسكن مساحة ما، وستضيف لمسةً من الخيال إلى دواخل المنزل، وستثبت وجودها في المساحة. أستوحي الأفكار من الطبيعة والهندسة، لذلك أفكر دائماً في كيفيّة انعكاس الضوء على الأسطح، والتأثيرات التي يحدثها.

في مجموعاتك، هناك تعاون مع الحرفيين اللبنانيين، لتبدو كل قطعة إضاءة كأنّها عمل نحتي. ما هي العلاقة التي تربطك بهذه الفئة من الصناعيين؟
نعمل معاً بشكل مبتكر، ونتبادل المعرفة، ونعيد التفكير في التقنيّات بغية تحديث الحرف وصنع منتجات مميّزة؛ كل قطعة من تصاميمي هي نتيجة تبادل تعاوني مع فريق من الحرفيين البارعين المتحمّسين. الحرفيون وأنا نستكشف معاً باستمرار إمكانيّات الشكل والوظيفة والجدوى، مما يقود في الخلاصة إلى ولادة أعمال نحتية وعمليّة في آن واحد، مزخرفة وقوية ودقيقة.

الفضول...

كيف ينعكس تعدّد الهويات وأماكن الإقامة على عملك؛ فأنتِ لبنانيّة فرنسيّة، تعيشين راهناً بين بيروت ودبي؟
أعتقد أنّه يمثّل فرصةً لاستكشاف مفهوم الهويّة باستمرار، ويسمح لي بالبقاء فضوليّةً، ومنفتحةً على الثقافات، وفهم الناس وخصوصيّاتهم، ومن خلال ذلك يمكنني تمييز ثقافتي. في لبنانيتي، شكل من أشكال التعدّدية التي أفخر بتمثيلها، فقد سمحت لي هذه الهويّة بالتكيّف بسهولة أينما ذهبت، وبقراءة العالم من حولي، مع الحفاظ على فرديّتي.

الطبيعة والهندسة

لا يمكن حصر أعمالك في مدرسة محدّدة في التصميم؛ ولو أن هناك إحساس بالكلاسيكيّة يرجعنا إليه بعض القطع. هل لا تزال المدارس الكلاسيكيّة في التصميم تستهويكِ؟
هذا مثير للاهتمام لأنّي لا أعتبر عملي يتبع أي حركة كلاسيكية؛ القطع التي أصمّمها مستوحاة من الطبيعة والهندسة، كما أسلفت، وهي تتمتّع بخطوط بسيطة، ولكن ما يرسم عملي هو الحرفة نفسها.



بعد أن درست في فرنسا، تأثرت بالاهتمام الهائل الذي قدمّه المجتمع للحفاظ على «العدادات»، الأمر الذي عزّز رغبتي في الحفاظ على الحرف التقليديّة. مهما كان المشروع، فأنا دائمة التعامل مع الحرفيين اللبنانيين، لتقديري لخبراتهم، وللعلاقة التي تربطهم بمهنهم، وللمواد التي يشتغلون بها، وهذه الأخيرة تلهمني. ثمّ، أحاول الابتكار لإبراز جانب معيّن أو استكشاف تفسير مختلف للمادة، لكن دائماً في إطار العلاقة بين المصمّم والصانع. ربما هذا الأمر يطبع هذه القطع بطابع الحنين إلى الماضي، وبالتالي يمكن تفسيرها بأنّها كلاسيكيّة، كما ورد في السؤال.

التعاون مع زها حديد وفيفيان وستوود

في استرجاع لسنوات العمل الأولى، تعاونت مع المعماريّة زها حديد والمصمّمة فيفيان وستوود في لندن؛ حدّثينا عن تلك الفترة، وعن طبيعة التعاون؟
لقد تركت تجربتي في العمل مع زها حديد وفيفيان وستوود تأثيراً دائماً عليّ، بمعنى أنها أعطتني الثقة كامرأة للتعبير عن نفسي بحرية وبشكل خلّاق، وذلك لتنوّع عملهما وإرثهما المذهل والملهم. لقد تعلّمت من خلال العمل في مجال الموضة والتصميم أن أتعامل دائماً مع الأشياء بعقل منفتح، وأن أستكشف باستمرار، وأن أرفض أن يقتصر اهتمامي على مساحة معيّنة لأن في ذلك فخّ، إذ يجب أن يتطوّر الإبداع دائماً لينمو. اليوم، أصمّم وحدات الإضاءة، ولكنّي في الغد قد أقرّر الاشتغال على منتجات أخرى، مع البقاء وفيّة لممارستي الفنيّة ومسيرتي.

ماذا بقي في ذاكرتك من دروس، من المعماريّة زها حديد؟
خلال الفترة التي قضيتها في شركة زها حديد للمهندسين المعماريين، ساهمت في العديد من المشاريع، كاللوحات والمجوهرات والأحذية، بالإضافة إلى تصميم المنتجات والإضاءة. من خلال هذا التنوّع، استكشفت الوسائط المختلفة. لقد كانت قدرة زها حديد على التعامل مع نفس المشروع، من زوايا مختلفة، مذهلة، فضلاً عن قدرتها على التحرك من خلال المشاريع والمقاييس، بسهولة ومرونة، من دون المساومة على رؤيتها.

إلى الإضاءة، الواضح في تصاميم الأثاث الأخرى في مجموعاتك تركيز على الرخام، واختبارات فيه. ماذا تعني لك هذه الخامة؟
كما عبّرت سابقاً، فإنّ نقطة البداية في العمل تتمحور حول الحرفيين... جاءت المجموعة التي طوّرتها من الرخام، في الوقت الذي كنت أعمل فيه على منتج لشركة الصابون الفاخر الشهيرة Senteurs d'Orient. من خلال التعاون المذكور، تعرّفت إلى مجموعة «مارم» المصنِّعة للرخام، وهي عائلة لبنانية لديها أجيال من الخبرة في الحرفية والمعرفة. لقد قضيت الكثير من الوقت في المصنع، الذي كان مصدر إلهامي للعمل بالرخام، وإبراز رقّته في مجموعتي اللاحقة، وعرضي الفردي Stratagems في عام 2018.

هل من مجموعة معيّنة تشتغلين عليها راهناً؟
انتقلت إلى دبي في عام 2018 حيث أعمل مديرة تطوير في مؤسّسة «فن جميل»؛ ومن خلال منصبي، ألتقي بالعديد من المصمّمين الإقليميين الملهمين، وأساهم في منصّة رائعة تدعم المجتمعات الإبداعيّة. لطالما اعتبرت أنّنا كمبدعين أقوى معاً، وهذا هو السبب في أنّ التعاون يقع في صميم ممارستي. أنا محظوظة لأنّي أنجزت منتجات إضاءة حصريّة خاصّة بي، وأقوم حاليّاً بالتحضير لمشاريع العام 2022، المشاريع التي من شأنها أن تجعلني أستكشف اتجاهاً مختلفاً وجديداً. وآمل أن تلقي هذه المشاريع (المنتجات) المزيد من الضوء على المواهب الرائعة في بلدي.

أقـوم فـي الـوقـت الـراهـن بتصميم وحـدات الإضـاءة، لكني في الغد قد أقرر العمل على منتجات أخرى، مع البقاء وفيّة لمسيرتي


إضاءة جداريّة، بعنوان Feuillage


تصميم بعنوان Mandolin (تصوير: Marco Pinarelli)


زوجان من الشمعدانات باسم Borgia (تصوير: BONADEA)

(الصور من أعمال المصممة كارلا باز)


إضاءة جداريّة، بعنوان Oyster، وهي من أكثر مجموعات المصمّمة كارلا باز مبيعاً

في سطور

درسـت كـارلا بـاز هندسـة الـعـمـارة الـداخـلـيـة فـي ESAG Penninghen بـباريس، ثـمّ تصميم المنتجات للصناعات الـفـاخرة في جامعة الـفـنـون (ECAL) بـلـوزان، لتنتقل إلى لندن بعد إكمال درجة الماجستير للعمل مع مصمّمين مـشـهـوريـن، بـمـا فـي ذلـك فـيـفـيـان وسـتـوود وزهـا حـديـد. أسّست بعد ذلك استديو كارلا باز ببيروت، حيث التعاون مع الحرفيين يقع في صلب عملها.

كانت كارلا فازت بجائزة التصميم لعام 2013 من «مؤسسة بوغوصيان»، ومقرّها بروكسل، وجائزة المواهب الصاعدة لعام 2018 من «ميزون إيه أوبجيه» بباريس. وهي تعيش حالياً في دبي، حيث تعمل أيضًا مديرة للتطوير في «فن جميل».

الشكر والامتنان للسيدة نورة السلطان

د. أحمد عبد الرحمن العرفج Dr. Ahmad Al Arfaj
كاتب سعودي
Arfaj1 | Arfaj555@yahoo.com



جرت العادةُ على أن تكتب الناسُ عن المشاهير، والمسؤولين، وأصحاب المناصب العالية، لكن هناك شخصياتٌ اجتماعية داخل مجتمعنا، تقوم بأعمالٍ جليلةٍ وعظيمة، وتستحق أن تكون قدوةً للآخرين.

لقد كتبتُ في السابق عن خالي المعطاء والمخلص علي العجلان، ودورهِ الاجتماعي الكبير مع أقاربه، ومع كل مَن عرفه من أهالي مدينة بريدة، واليوم سأتحدث عن امرأةٍ معطاءة محبةٍ للخير، ألا وهي السيدة أم أحمد "نورة السلطان".

إن نورة تحبُّ الاطلاع والمعرفة، مع العلم أنها لم تدرس في المدارس النظامية، بل حصلت على المعرفة من خلال أدواتها المتاحة، مثل الاستماع إلى الإذاعة، والأشرطة المفيدة، والإلمام ببعض آيات القرآن الكريم وتفسيره، وطالما أن العلم يؤدي إلى الوعي، فقد وصلت إلى درجة الوعي بفطرتها السليمة، ونيتها البيضاء.

حقاً، لقد تعلَّمنا من أم أحمد، السيدة نورة، أشياءَ كثيرة، يصعبُ الإحاطة بها في هذا المقال، لكن سأركز على نقطتَين مهمَّتين، هما:
1 - القدرة على التحفيز.
2 - نشر ثقافة الشكر والامتنان.

أما التحفيز، فقد كانت أم أحمد شعلة نشاطٍ لأبنائها وكل مَن حولها، وإذا عرض عليها أي أحدٍ فكرةً ناجحةً، أو مشروعاً دراسياً، شجَّعته وحفَّزته، وسألت الله له التوفيق والنجاح، وكنت كلما أردتُ الإقبال على شيءٍ ما، أذهبُ إليها لأتشرَّف بسماع كلمات التحفيز والطاقة الإيجابية التي تبثها في روح كل مَن يستمع إليها.

وفيما يخصُّ مجال الشكرِ والامتنان، فهي مدرسةٌ في ذلك، إذا أعطيتها أي شيءٍ، حتى لو كان كوباً من الماء، فستنال منها عشرات المفردات المغلَّفة بالشكر والامتنان.

هي أولاً تشكرُ الله على كل نعمةٍ تصل إليها، وثانياً تشكرُ مَن قدَّم لها المعروف، ولا عجبَ في ذلك، فالحديث الشريف يقول: "مَن لا يشكر الناس لا يشكر الله" .

والسيدة نورة تحبُّ الشكر لأنها حرَّة، وتعرفُ أن "المعروف رق ورده عتق"، لذا إذا أصابها رق المعروف، تحرَّرت منه بلغة الشكر، ولا عجبَ في ذلك فالرسول، صلى الله عليه وبارك، قال: "مَن صنع إليكم معروفاً فكافئوه، فإن لم تجدوا ما تكافئونه فادعوا له حتى تروا أنكم قد كافأتموه".

في النهاية أقول:

من الجيد أن تتدرَّب الناس على لغة الشكر والامتنان، والله جل وعز يزيد النعم لكل مَن يشكره، والبشر يتشجَّعون على المعروف حين نشكرهم.

ونظراً لأهمية الموضوع، فإن أستاذتنا القديرة السيدة لويز هاي خصَّصت كتاباً لهذا الموضوع بعنوان (الامتنان أسلوب حياة).

لذا، دعونا من اليوم نعاهد أنفسنا على أن نقدِّم الشكر والامتنان لله أولاً على نعمه، التي لا تعد ولا تحصى، ثم البشر الذين يصنعون المعروف لنا في كل يومٍ، ولنتَّخذ من السيدة أم أحمد "نورة السلطان" قدوةً لنا، ونرفع الشكر لكل مَن أسدى إلينا معروفاً.



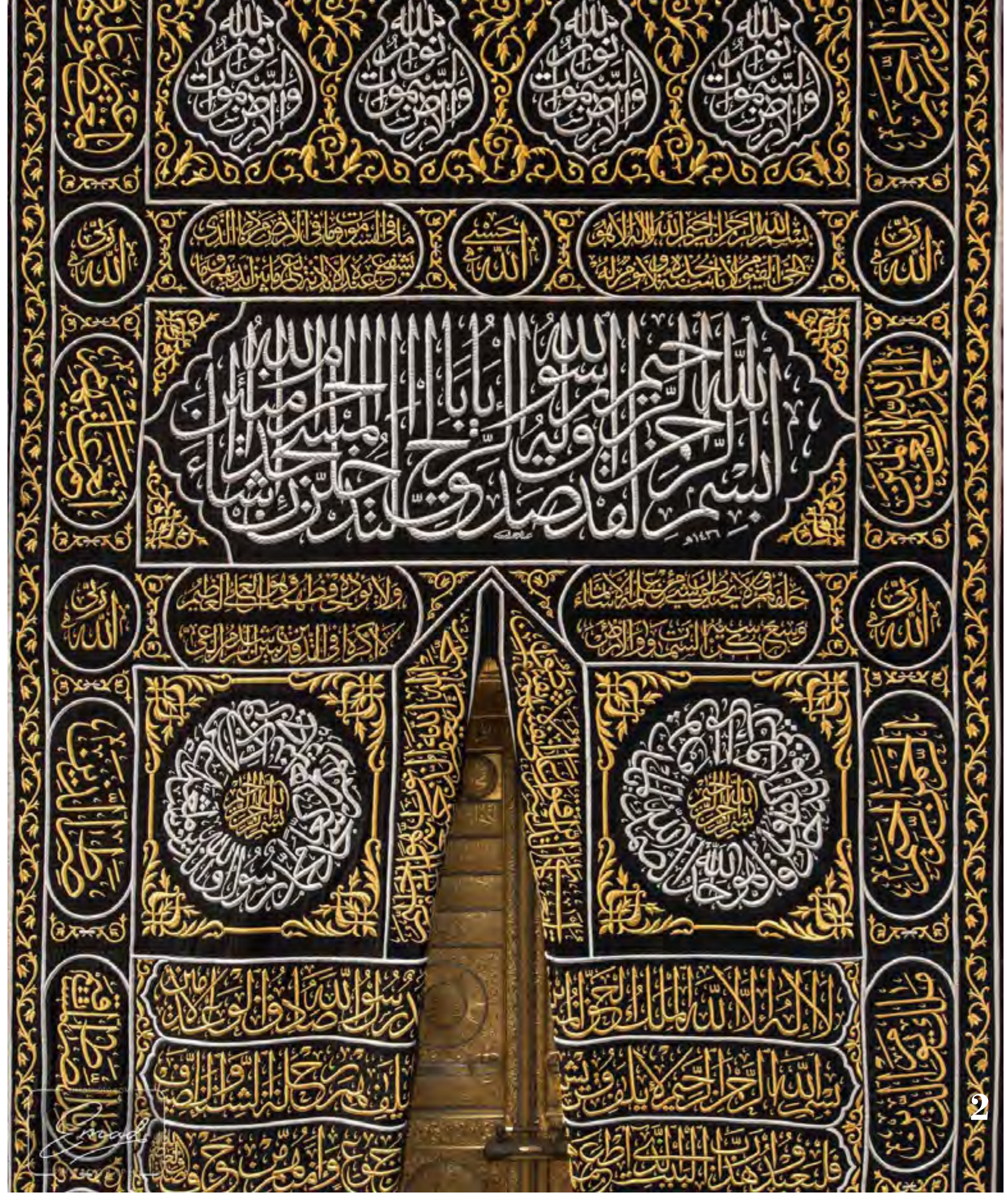
1

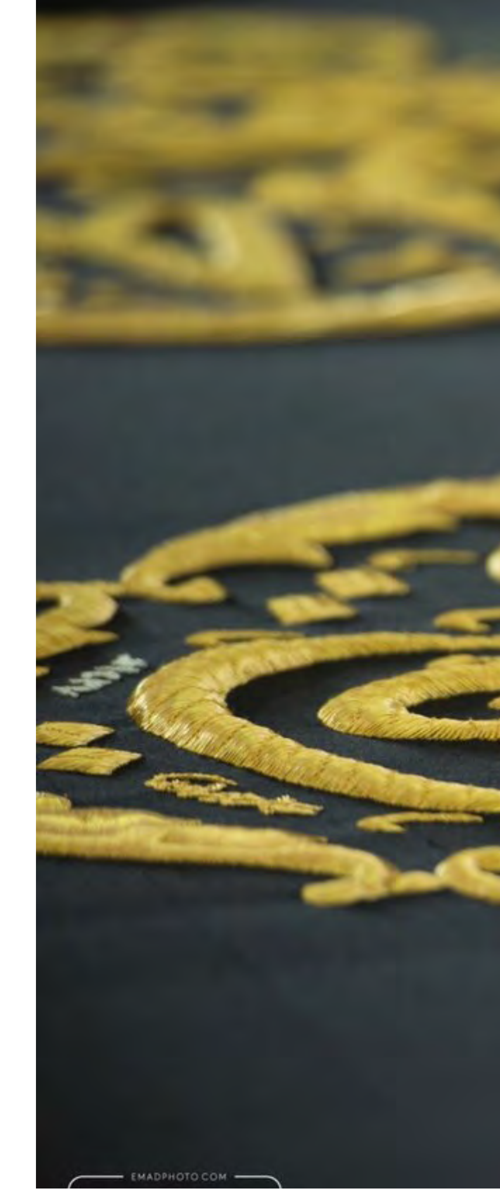
سنوات زاخرة بالإتقان والتألق

صناعة كسوة الكعبة تحفة ومدرسة فنية

كل عام في صبيحة يوم عرفة، يتم تبديل كساء الكعبة، في أعظم الأيام والمواسم الإسلامية، في مشهد مهيب على مدى أربع ساعات متواصلة، يقوم القائمون على هذه المهمة الرفيعة بالعمل على إسدال أستار الكسوة الجديدة، ففي أشرف بقاع الأرض، ومهوى الأفئدة، يأخذنا جمال الصناعة البراق، ومدى اتقان العمل، ونحن نطوف بجوار الكعبة المشرفة. عمل ممتد فريد، يشكل تحفة ومدرسة فنية قائمة بحد ذاتها، يشارك فيه أكثر من 182 موظفاً أميناً، يعملون على مدى تسعة أشهر متواصلة بكل جد، ويهتمون بكل صغيرة وكبيرة، وذلك في مصنع مجمع الملك عبدالعزيز لكسوة الكعبة في مكة المكرمة. عن مراحل صناعة وفن كسوة الكعبة، كان هذا التقرير بالتعاون مع الرئاسة العامة لشؤون الحرمين الشريفين.

جدَّة | رَباز حجير Rabaz Hajeer
تصوير | عماد الحسيني Emad Alhusseini





كسوة الكعبة قديماً

تورد كتب السير والتاريخ بأن أول من كسا الكعبة المشرفة قبل الإسلام كان (تبع الحميري) ملك اليمن، الذي كساها في الجاهلية، والذي استخدم في كسائها الخصف، وهي ثياب غلاظ، ومن ثم كساها بالمعافير، وهو ثوب رقيق، ثم الملاء، وهو ثوب رقيق لين من نسيج واحد، ثم بالوصائل، وهو ثوب أحمر اللون مخطط يماني. ثم واصل من خلفه من بعده فكسوها بالجلد والقباطي.

أما في الإسلام، فيذكر المؤرخون بأن أول من كساها بالقباطي كان الرسول صلى الله عليه وسلم، والقباطي هو ثوب أبيض رقيق يصنع في مصر، كان منسوباً إلى القبط.

وتشير الروايات أيضاً بأن النبي، صلى الله عليه وسلم، عند فتح مكة أبقى الكسوة القديمة ولم يستبدلها، حتى احترقت بسبب امرأة كانت تقوم بتبخيرها، فكساها النبي صلى الله عليه وسلم بالثياب اليمانية، ومن ثم تعاقب الخلفاء الراشدون بكسائها بالقباطي والبرود اليمانية.

1 حرفية وإبداع في الخطوط والتطريز.
2 ستارة باب الكعبة.

كسوة الكعبة في العهد السعودي

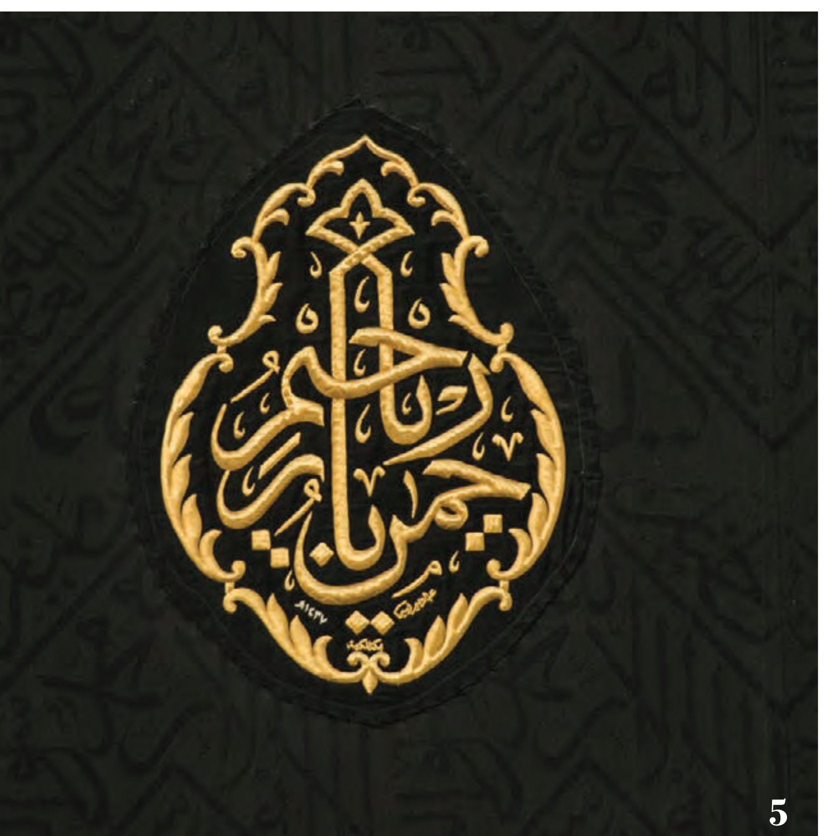
دأبت مصر عبر قرون طويلة بإرسال كسوة الكعبة، إلى أن توقفت في عام 1344هـ، فأمر الملك عبدالعزيز بكسوة الكعبة عبر إنشاء دار خاصة لحياكة الكسوة بالحجاز، وقد تم إنشاء المصنع في ذلك العام، وبهذه تعد أول حلة سعودية تصنع في مكة المكرمة.

صناعة كسوة الكعبة

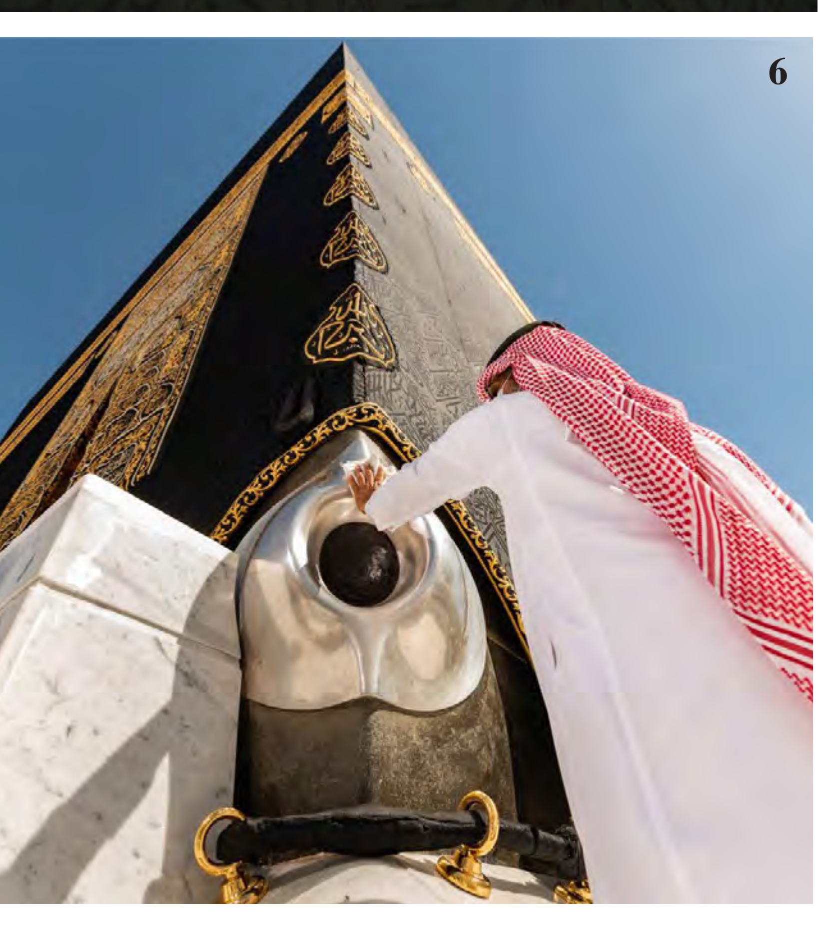
تمر صناعة كسوة الكعبة بالعديد من المراحل التقنية، التي تعالج النسيج لجعله يتحمل جميع العوامل البيئية في مكة المكرمة.

المرحلة الأولى: وهي تحلية ونقاء الماء، فهو ضروري للمحافظة على جودة الحرير وملمسه، حيث يتم استخدام آلات متطورة جداً في تحلية المياه الجوفية الخاصة بعملية غسيل وصباغة الحرير.

المرحلة الثانية: وهي الصباغة، حيث تبدأ هذه المرحلة بإزالة الطبقة الشمعية العالقة بخيوط الحرير، ليرجع لون الحرير إلى لونه الأبيض، ثم تتم صباغته باللونين الأسود والأخضر، (حيث يستخدم اللون الأسود في الكسوة الخارجية للكعبة، ويستخدم اللون الأخضر


5


3

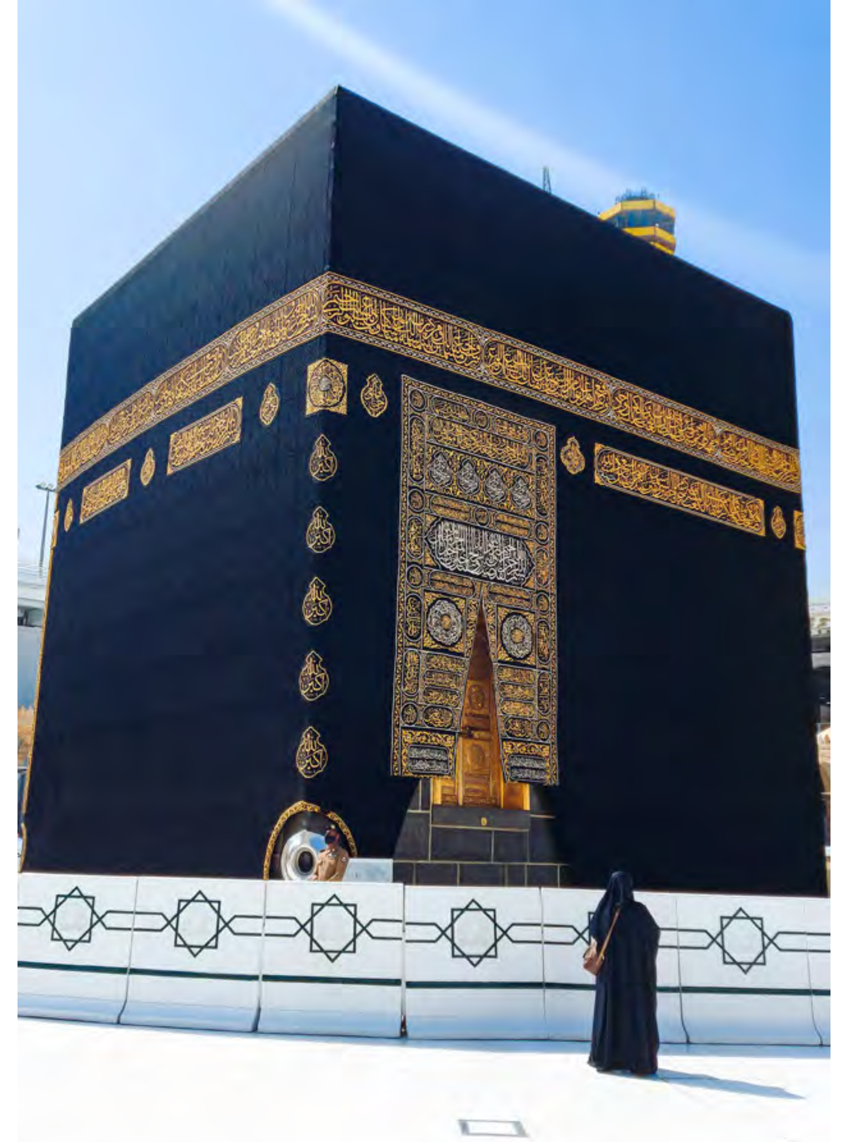

6


4

ابتداءً من مرحلة النسيج، والتي تتم بأحدث الماكينات العالمية المتطورة، على نظام الجاكارد، الذي يحتوي على العبارات والآيات القرآنية المنسوجة، حيث يتم إنتاج نوعين من الحرير، الأول الحرير الأسود المنقوش المحلى بالآيات والتسبيحات، والثاني الحرير السادة المعد لطباعة الآيات القرآنية عليها، والحياكة بالأسلاك الفضية والفضية المطلية بالذهب، وأيضاً ستارة باب الكعبة، حيث تعمل الماكينات لنسج الكسوة بعدد 9986 خيطاً للمتر الواحد في زمن قياسي، إضافة إلى البطانات القطنية للكسوة.

ومن ثم تأتي بعدها مرحلة الطباعة، وهنا تبدأ عملية وضع الرسم الأول من طباعة الآيات القرآنية والزخارف الإسلامية على حزام الكعبة -الحرير السادة- كما يتم تجهيز المناسج (وهو عبارة عن ضلعين متقابلين من الخشب المتين، يشد عليهما قماش خام، ثم يثبت عليه قماش حرير أسود سادة غير منقوش، يطبع عليه حزام الكسوة وستارة باب الكعبة وكافة المطرزات) وبعد اكتمال التثبيت يتولى العاملون طباعة الآيات القرآنية بواسطة استخدام (السلك سكرين) مع الحبر الأبيض والأسود.

ومن بعدها تبدأ مرحلة التطريز، ويتولى القسم الخاص بهذه المرحلة مهمة تطريز الحزام والمذهبات والفضيات والزخارف الإسلامية، حيث تتم هذه الخطوة بوضع الخيوط القطنية بكثافات مختلفة فوق الخطوط والزخارف المطبوعة على القماش الأسود، مع الملاحظة الفنية في كيفية أصول التطريز والمطبوعات على الأقمشة المشدودة على المنسج، بعدها يبدأ فنيو التطريز المبدعون بعمل الغرز اللازمة من الحشو والقبقبة باستخدام الأسلاك الفضية المطلية بالذهب، ويتم إنتاج 21 قنديلاً مكتوباً عليها آيات قرآنية بأسلاك الفضة المطلية بالذهب، 4 منها سورة الإخلاص، وتوضع في أركان الكعبة، و16 قطعة لحزام الكعبة، و6 قطع ما تحت الحزام بمختلف الأحجام، إضافة للستارة الخارجية لباب الكعبة، وأكبر قطعة من جهة باب الكعبة كتب عليها صنعت في المملكة العربية السعودية.



الحلية الجديدة

يحرص العاملون على صناعة كسوة الكعبة على استحداث إضافات جمالية، ومن ضمن الأشياء الجديدة التي تمت اضافتها لكسوة الكعبة: إضافة 2 من الكناير المطرزة على الركن اليماني والحجر الأسود، بالإضافة للتطريز تحت الميزاب وحلية الركن اليماني.

تجميع الثوب

لا تقل مهمة تجميع ثوب الكعبة أهمية عن المراحل السابقة، حيث يتم تولي عملية تجميع قطع طاقات قماش الحرير بكل جنب من جوانب الكعبة الأربعة، وتوصيلها ببعضها البعض، وتثبيت القطع المذهبة من الحزام والقناديل، وذلك باستخدام أحدث الماكينات العالمية وأطولها، والتي صنعت خصيصاً لمجمع كسوة الكعبة.

أرقام

- **كمية الحرير المستخدم 670 كجم.**
- **عدد المذهبات 52.**
- **عدد الصناع 210.**
- **كمية الذهب في الكسوة 120 كجم.**
- **كمية الفضة في الكسوة 100 كجم.**
- **عدد الخيوط في المتر الواحد 9986.**
- **أطول قطعة مذهبة طولها 5 أمتار.**
- **مدة تبديل كسوة الكعبة تصل لأربع ساعات.**
- **تاريخ إنشاء المصنع 1346 هـ.**
- **أول كسوة للكعبة بامر الملك عبد العزيز آل سعود.**
- **1357 هـ عاد إنتاج كسوة الكعبة إلى مصر حتى عام 1382 هـ.**
- **من عام 1382 هـ استأنفت المملكة من جديد إنتاج كسوة الكعبة حتى هذا الوقت.**

3 تطريز جديد تحت الميزاب.
4 كناير حول الحجر الأسود.
5 شكل القناديل فوق الحجر الأسود.
6 القناديل مصطفة فوق الحجر الأسود.

إدراج الفنون والموسيقى في مناهج التعليم السعودية..
مرحلة جديدة من دعم المواهب الفنية

تستعد المدارس السعودية لتدريس مادة الفنون للطلاب والطالبات ضمن مناهج التعليم بدايةً من العام الدراسي المقبل 2021 - 2022. وتأتي الخطوة الجديدة بالتعاون بين وزارتَي الثقافة والتعليم، وعددٍ من الجهات الرسمية، في إطار ما تعيشه السعودية من ازدهارٍ فني وثقافي شامل في كل المجالات حالياً.. هذا القرار لاقى صدى واسعاً، خاصةً في مواقع التواصل الاجتماعي، حيث عبَّر الجميع عن سعادتهم باتخاذه، وكشف بعضهم عن الآثار الإيجابية التي سيتركها في نفوس الطلبة من الجنسين. «سيدتي» تستطلع في هذا التحقيق آراء عددٍ من المعلمين والفنانين والنقاد والمختصين حول أهمية إدراج الفنون في التعليم.

الرياض | **وليد عنتر Waleed Antar**
تصوير | **علي الظاهري Ali Aldhari- يزيد السمراني Yazeed Alsamrani**

د. نجلاء النبهان: تطوير المناهج الدراسية يهدف إلى ربط المعرفة بالحياة العلمية، وتنمية مهارات التفكير والبحث.

الفنون والقدرات الإبداعية

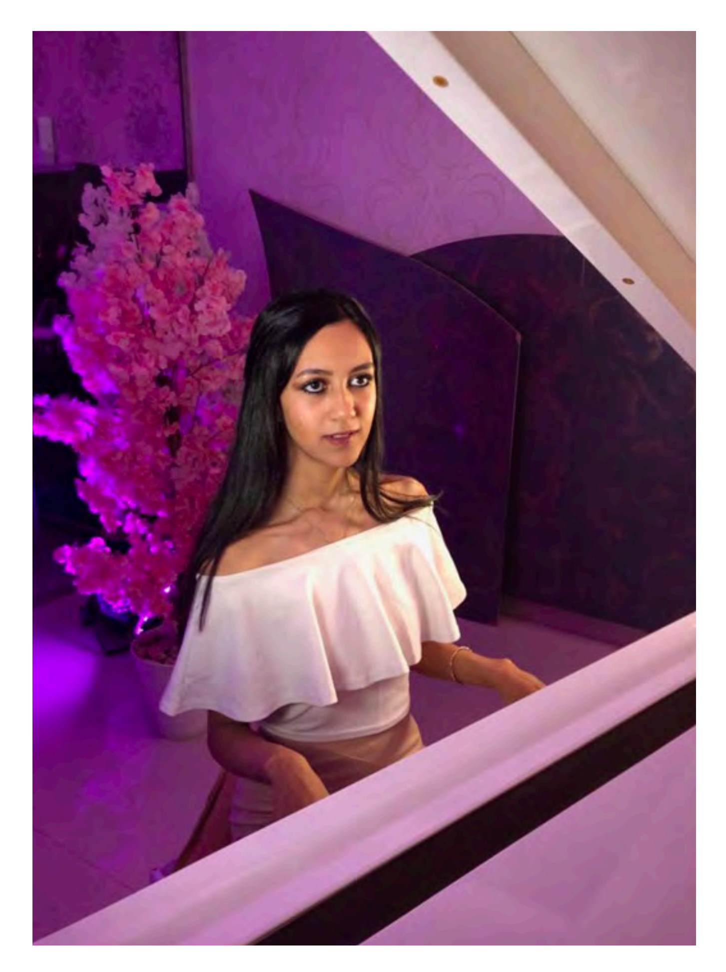
بداية أكدت **الدكتورة نجلاء النبهان** الأستاذ بجامعة الملك سعود أن وزارة التعليم بادرت إلى تطوير المناهج الدراسية ضمن المشاريع التطويرية في جميع مراحل التعليم العام: بهدف ربط المعرفة بالحياة العلمية، والتركيز على تنمية مهارات التفكير والبحث العلمي، ودعم الموهوبين والمبتكرين والمبدعين من أبناء وبنات الوطن من خلال إدخال مادة الفنون، مشيرة إلى أن هذا التطوير يحقق الأهداف التربوية، فالبيئة التعليمية تلعب دوراً محورياً في تحفيز نشاط الطلبة وتنمية قدراتهم الإبداعية لبناء أجيال من الموهوبين، وأفادت أن هناك عدداً من الدراسات تبين تأثير مادة الفنون على تنمية الجانب الإبداعي والموهبة لدى الطلاب وتشير لوجود علاقة قوية بين المهارات وبين القدرات المعرفية التي يتم اكتسابها من خلال تعليم الفنون.

تطوير القدرات

وثمَّن **سعد الودعاني**، معلم تربوي وفنان تشكيلي، تدريس الفنون في المناهج الجديدة، وتوجُّه وزارة التعليم نحو تجويد وتحسين الخدمات التعليمية التي تقدمها لأبناء الوطن عبر بناء بيئةٍ تحفز على الإبداع والابتكار، وإدراج مهارات الفنون والتفكير في مناهج التعليم، التي تمَّ تطويرها لتدريسها بدايةً من العام الدراسي المقبل، لتحقيق التكامل مع البرامج التدريبية والإثرائية، ودعم الموهبة والإبداع لدى الطلاب في كافة المراحل التعليمية.
وأشاد الودعاني بالتوجُّه الملموس للسعودية، ضمن «رؤية 2030»، بالاهتمام بتطوير قدرات الإنسان السعودي، والاستثمار في رأس المال البشري، لافتاً إلى أن مشروع وزارة التعليم لتطوير المناهج الدراسية يواكب هذا التوجه.

حلم تحقَّق

وعدَّت **إيمان قستي**، عازفة، إدخال مادة الفنون إلى المناهج السعودية حلماً تحقَّق للموسيقيين والفنانين السعوديين والجيل القادم، مبينةً أنه الوقت المناسب ليتأسَّس الطلاب والطالبات بطريقةٍ أكاديمية صحيحة، فإضافة هذه المادة ستفتح المجال للطلبة الموهوبين لاكتشاف مواهبهم، وتنميتها في الوقت المناسب، إلى جانب دعم تحقيق مستهدفات «رؤية السعودية 2030» في التعليم والازدهار الثقافي.
وأثنت قستي على الخطوة بالقول: «فيما يتعلق بفن الموسيقى، أعتقد أنه سيكون هناك علمٌ كافٍ لدراسة الموسيقى بجميع أنواعها، وأيضاً المسرح، والفنون الأدائية وفق أصولها، وكلي ثقة بأن الطلاب سيبدعون في مجال الفن بكل أنواعه». موضحةً أن «هذا الإنجاز الكبير سيسهم في تغيُّر مستقبل السعودية، وسيكون هناك إثباتٌ لوجود مواهب حقيقية في بلدنا. .



إيمان قستي: إنجاز كبير سيسهم في إثبات وجود مواهب حقيقية في بلدنا

المواهب السعودية

وأوضح **نواف الميمان**، طالب، أن تطوير المناهج بشكلٍ عام، وإضافة مادة الفنون خاصةً، بدايةً من العام الدراسي الجديد، سيسهمان في رفع نواتج التعلم، والارتقاء بواقع العملية التعليمية للحاق بركب التطور الذي يعيشه الوطن، إلى جانب إكساب الطالب مهارات التفكير المختلفة، وتزويده بالإبداع والخبرات، واكتشاف ودعم المواهب السعودية. وبيَّن الميمان، أن التطوير الذي طرأ على المناهج، يكسب الطالب مهاراتٍ أدائية من خلال العمل والممارسة الفعلية للأنشطة، وربط المعلومات والتعليم بالحياة الواقعية.

العلاج بالفن

وذكرت **أمل الحامد**، اختصاصية نفسية وكاتبة، أن «الفن لغة العالم المشتركة، ونحن بوصفنا بشراً عندما نحاول توجيه أطفالنا إلى سلوكٍ حسنٍ، نقوم بتقديمه من خلال قصةٍ، إذ إننا نتأثر بالحكايات والسرد القصصي، وهذا يعدُّ ثاني أنواع الفنون في علم النفس، والآن تم استحداث العلاج بالدراما بالوصول إلى حقيقة الإنسان من خلال مشاعره، ونستخدم في ذلك الموسيقى، بالتالي من الضروري اعتماد الفنون في مناهجنا الدراسية لكسر الرتابة في اليوم الدراسي النظامي، وإحداث تجويفٍ في صرامة علم الحساب والقراءة، كما ينبغي النظر للفن بوصفه وسيلةً للعلاج لا كأمرٍ مستحدث ليسبِّب الضغوط والصعوبات»، مبينةً أنه سيرفع من علامات الطلاب في المواد الأخرى إذا أصبحوا أقل توتراً في بيئتهم التعليمية.

نواف الميمان تطوير المناهج بشكلٍ عام، وإضافة مادة الفنون خاصة، سيسهمان في رفع نواتج التعلم، وإكساب الطالب مهارات التفكير المختلفة، وتزويده بالإبداع والخبرات



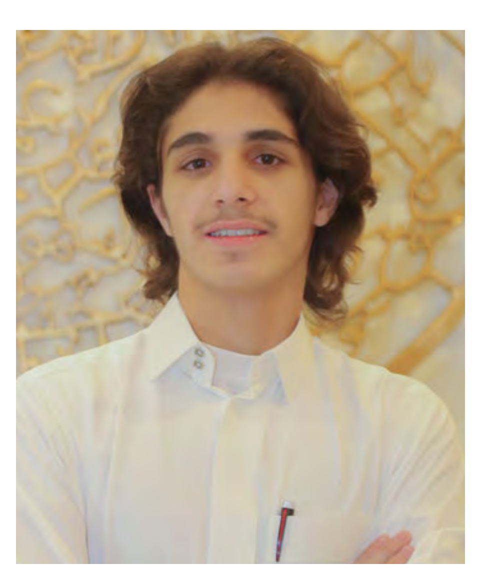




ريم عبدالله : هذا القرار نقلة نوعية للسعودية في مجالات الفن والتعليم



الحسناء حماد: من الجميل أن يتم إضافة الموسيقى إلى التعليم منهجاً دراسياً، ومن المهم تعلمها



عبدالرحمن: حصص الموسيقى ستقودنا إلى اكتشاف مواهب تتعامل مع الآلات الموسيقية باحترافية تامة

ازدهار ثقافي

وأشارت **مروة محمد**، ممثلة وإعلامية، إلى أن إدخال مادة الفنون ضمن المناهج الدراسية الجديدة من أهم الوسائل التي تتحقق بها أهداف المجتمع في التنمية والازدهار الثقافي، حيث إنها الإطار المرجعي الذي يتضمن محتوى المعرفة والمهارات والقيم، فهي المعين الخصب الذي يستزيد الطالب منه بالمعارف، ويكتسب منه المهارات، ويترجمها إلى سلوكٍ وقيمٍ نبيلة. وأشادت مروة بهذا التوجه للدولة في دعم وتنمية الجانب الفني في شخصية الطفل والطالب السعودي منذ الصغر، والاستثمار الأمثل في الإنسان.

المسرح المدرسي

وأثنى **صالح العلياني**، كاتب ومخرج مسرحي، على ما تشهده السعودية من تطورٍ كبير على كافة الأصعدة والمجالات، الاقتصادية والصناعية والتقنية والاجتماعية والثقافية الرياضية، إلى جانب التطور الهائل على المستوى الثقافي من خلال عديدٍ من المؤسسات التي ترفد الثقافة سواءً في المسرح، أو الموسيقى، أو الفنون الدرامية، أو الفنون التشكيلية، معتبراً أن قرار إدراج مادة الفنون في مناهج التدريس بدايةً من العام المقبل يأتي ضمن ما تشهده الساحة الثقافية في السعودية من تطورٍ ومحاولة لتصحيح كثيرٍ من أخطاء الماضي، منها استبعاد مثل هذه المواد من المناهج الدراسية. وذكر العلياني، أن الفنون قادرة على صقل شخصيةٍ أكثر وعياً وثقافة وسلوكاً، معرباً عن طموحه بأن يكون هناك المزيد في هذا الاتجاه من خلال تنشيط المسرح المدرسي عبر مؤسساتٍ أكاديمية مهتمة بالفنون.

مبادئ الفن والموسيقى

وبرأي الفنان **حمد المشعل**، أن تدريس الفن في المدارس السعودية، كان حلماً بالنسبة إليه منذ صغره، إذ كان يتمنى أن يتم تعليم الفن والموسيقى حتى لو في نشاطاتٍ خارج أوقات المناهج الرسمية والحصص الدراسية، مشدداً على أهمية تدريس الطلاب والأطفال المبادئ الأساسية في الفن لدعم المواهب السعودية الشابة، وحتى يكون لدى مَن يرغب في الإكمال في هذا الجانب الأسس الأولية. وتحدث عن مشاعره تجاه هذه الخطوة بالقول: «لو عاد بي الزمن لتمنيت أن أصبح في الصف الأول الابتدائي في عام 2021 حتى أتعلم مبادئ الفن والموسيقى، وأتأسَّس بشكل سليم وطبيعي، لذا أغبط الجيل الحالي، وأشكر الملك سلمان بن عبدالعزيز، وولي عهده الأمين على هذه الرؤية التي تعدُّ أعظم ما مرَّ في تاريخ السعودية الحديثة».

الذائقة الفنية

وأعربت **ريم عبدالله**، مطربة، عن سعادتها بإدراج الفنون في المناهج الدراسية، معتبرةً ذلك يواكب ما تعيشه السعودية من ازدهارٍ فني وثقافي، مؤكدةً أن هذا الأمر كان حلماً لكل فنانٍ وفنانة في وقت سابق، حيث كان الوضع صعباً في هذا المجال.
وذكرت أن «هذا القرار بمنزلة نقلةٍ نوعية للسعودية في مجالات الفن والتعليم، فهناك تغيير واضح ومدروس ومخطط بإتقان فيما يخصُّ تطوير وتفعيل مهارات ومواهب وقدرات وإمكانات الطلاب والطالبات وتنميتها، وتعزيز شغف التميز والإبداع لديهم في مختلف المجالات الفنية والإبداعية.

الرعاية والتدريب

ولفت **خالد عبدالرحيم**، فنان وملحن، إلى أن «الفنون من الركائز الأساسية في تكوين الذوق والرقي الإنساني، لذا من المهم في وطننا اعتمادها ضمن المناهج الدراسية المتنوعة، وأن تحتوي على الأُسس التعليمية لكل نوعٍ من أنواعها، مع التركيز على المقومات

الحسية المبنية على وجود بذرة الموهبة لدى الطلبة، ودعمها بالرعاية والتدريب والصقل، وإيجاد الحوافز التي تساعد على نموِّها، لِيُحقق الطالب الموهوب فنياً الإبداع، ويصل إلى أعلى مراحل التميز في نهجه وإبداعه». وأكد عبدالرحيم، أن «الكثير من الطلاب سيحرصون على الالتحاق بالبرامج الخاصة بهذا الفرع عن شغفٍ وهواية، ما سيسهم في اكتشاف عديدٍ من المواهب.

الثقافة والتعليم

وشـدَّد **رجا العتيبي**، كاتب ومخرج مسرحي، على أن «علاقة التعليم بالثقافة، أصبحت وطيدة اليوم بفعل قياداتٍ تختلف عن السابق، قياداتٍ تعي أهمية الفنون وأهمية الثقافة، فقد كانت الوزارتان سابقاً تسيران في خطَّين مغايرين عن بعضهما، خطَّين مستقيمين لا يلتقيان، لكنَّ الحال تغيَّر أخيراً بعد إطلاق رؤية السعودية 2030، رؤية وطنٍ، رؤية دولة، حيث حدث بينهما التقاءٌ تاريخي، وهذا يدل على أهمية أن تعمل المؤسسات الثقافية والتربوية بوصفها منظومةً واحدة». وأوضح العتيبي، أن «مبادرة الوزارتين، الثقافة والتعليم، بإضافة مادة الفنون إلى المناهج الدراسية، لم تأتِ نتيجة ردود أفعالٍ، كما أنها ليست موجَّهة ضد أحدٍ، بل جاءت تطبيقاً لرؤية السعودية فيما يتعلق بجودة الحياة.

خطوة مهمة

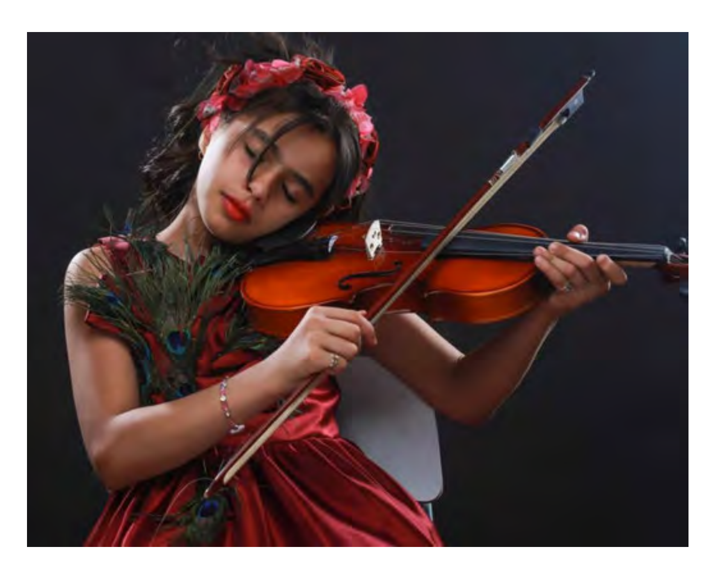
وتحدَّثت **الحسناء الحماد**، لاعبة مبارزة وطالبة في الصف الثالث الثانوي، عن تجربتها في تعلم الموسيقى في الفترة الماضية بالقول: «التحقت بمعهد سرور للموسيقى لتعلم العزف على البيانو، ويمكنني وصف تلك التجربة بالممتعة والمثمرة فقد استفدت منها كثيراً، لكنني توقفت بعد الحصول على ثلاث دوراتٍ بسبب سفر المعلمة». مؤكدةً أنه «من الجميل أن يتم إضافة الموسيقى إلى التعليم منهجاً دراسياً، لاسيما أنها مثل بحرٍ كبير، ومن المهم تعلمها»، مطالبةً بمساندة معاهد ومدارس الموسيقى التي بدأت في الانتشار حالياً وبشكلٍ احترافي بعد أن كانت في الماضي تقدم دروسها لعدد معيَّن من الراغبين في تعلم الموسيقى وبأسعارٍ مرتفعة.

مهنة واحتراف

وربط **بدر عبدالرحمن**، طالب قانون، بين الموسيقى والرقي في الذوق العام، وملامسة الأحاسيس والمشاعر، مؤكداً أن «حصص الموسيقى في المدارس ستقودنا إلى اكتشاف مواهب تتعامل مع الآلات الموسيقية باحترافية تامة مستقبلاً». وعن تجربته الخاصة مع تعلم الموسيقى، قال: «تعلمت العزف على البيانو في حصصٍ خاصة بالمنزل بتشجيعٍ من والدتي، لكنني مع الأسف لم أكمل بسبب الارتباط بنشاطاتٍ أخرى، وحالياً لدي نيةٌ للعودة للموسيقى عبر آلة العود».

حماسة وإقبال

وبحماسة شديدة، عبَّرت **ندى عبدالحكيم**، منشدة وممثلة وطالبة في الصف الرابع الابتدائي، عن سعادتها بتعلم الموسيقى، مبينةً أن «حصص الموسيقى ستشهد إقبالاً كبيراً، وسيشعر فيها الطلاب والطالبات بالمتعة، بل ستصبح من الحصص المفضَّلة لكثيرٍ منهم».وعن توقعاتها من هذه الحصص، قالت: «ستساعدني حصص الموسيقى في تطوير هوايتي بوصفي منشدةً، وتعزيز مهاراتي الفنية بشكلٍ إيجابي ومدروس».



ندى عبدالحكيم: حصص الموسيقى ستشهد إقبالاً كبيراً، بل ستصبح من الحصص المفضَّلة لكثيرٍ منهم



خالد عبدالرحيم: الكثير من الطلاب سيحرصون على الالتحاق بالبرامج الخاصة بهذا الفرع عن شغفٍ وهواية



نظرة إلى بحيرة جنيف

سويسرا
صيف مليء بالنشاطات في طبيعة ساحرة

تتكشّف سويسرا في الصيف عن وجه من وجوهها ملؤه الخضرة والزرقة، وعن نشاطات بالجملة... تعدّ شبكة النقل العام في سويسرا بين الأفضل والأكثر أماناً في العالم، وهي تنقل السائحين في الـ «كانتونات» السويسرية بيسر؛ ما يجعل من الرحلة إلى هذا البلد الأوروبي المميّز بنظامه وهدوئه تمتدّ إلى أقسام عدة منه...

«سيدتي» | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**

تأثيرات عالميّة في جنيف

في جنوب غربي سويسرا، وتحديداً على ضفاف بحيرة جنيف، تتمتّع مدينة جنيف، ثاني أكبر مدن سويسرا (بعد زيوريخ)، وعاصمة «كانتون» جنيف»، بخصائص كثيرة؛ فهي عالميّة الطابع، الأمر الذي يفسّره احتضانها منظمات وجمعيات متعدّدة الجنسيّات أو ذات بعد دولي، ومنها: قصر الأمم، المقرّ الأوروبي للأمم المتحدة، ومنظّمة الصحّة العالميّة، ومنظّمة التجارة العالميّة، والصليب الأحمر الذي تأسّس في جنيف في عام 1865. والتأثيرات الفرنسيّة فيها واضحة إذ هي تقرب من الحدود الفرنسيّة، وتتميز المدينة بدقّة صناعاتها، لا سيّما الساعات والمجوهرات، وبخضرتها الطاغية.

حصر المحطّات السياحيّة في هذه المدينة صعب لكثرتها، في الآتي محاولة...

الرحلة بالقارب في بحيرة جنيف

لا تكفي الإطلالة على بحيرة جنيف من الشاطئ، بل ينبغي تأمّل هذه «الرائعة» الطبيعيّة عن طريق ركوب القارب، والإبحار فيها، وإطالة النظر إلى القصور والمباني الأنيقة، وجبال الألب المغطّاة بالثلوج، في الخلفيّة. يتقاسم كل من فرنسا (40%) وسويسرا (60%) مساحة البحيرة، التي يدرجها معظم المسافرين على برنامجهم عند زيارة جنيف، مع الإشارة إلى أنّه يمكن الانتقال عبرها من جزء إلى آخر في المدينة بوساطة المركبات (مويت) التي تتوقّف على أرصفة البحيرة منذ عام 1897، ومن المدينة إلى لوزان ومونترو والمدن الأخرى الواقعة على ضفافها، بوساطة المراكب والسفن.

«النافورة» شعار المدينة

تقذف «النافورة» أو «جيت دو» نصف المتر المكعب من المياه حتّى


نافورة جنيف

ارتفاع 140 متراً في كلّ ثانية، وبذا هي تصنّف بأنها أطول نوافير العالم. يرجع تاريخها إلى عام 1886، وكان الهدف منها بدايةً هو التقليل من ضغط المياه لدى ضخها لسكّان المدينة، لكن مع حلول العام 1891 تحوّلت إلى معلم سياحي دُعّم بالمضخات، وبالإضاءة في عام 1930. يحلو تأمّل النافورة من نقاط عدة، ومنها: حمّامات «باكي» حيث يحبّ المحليون الاسترخاء، ومن النزهة على طول رصيف غوستاف - أدو، بخاصّة في المساء.

الإطلالة على المدينة من صرح «سان بيير»

يتربّع الصرح على النقطة الأعلى في جنيف، ويرجع تاريخه إلى العام 1150، ويتبع الطراز الرومانسكي في العمارة الذي يتميّز بكثرة الأقبية والعقود والأعمدة مربعة الأضلاع والتيجان. من السطح، تخلب الإطلالات على المدينة الألباب!

تأمّل الساعة في «الحديقة الإنجليزيّة»

على الجانب الجنوبي من بحيرة جنيف (ريف غوش)، تلفت الساعة الكبيرة المصمّمة من الزهور، وهذه الأخيرة تتغيّر حسب الموسم، وذلك في «الحديقة الإنجليزيّة»، حيث يقف نصب تذكاري وطني، احتفاءً بدخول جنيف الاتحاد السويسري في عام 1814.

التسكّع في «المدينة القديمة»

يجذب التسكّع في «متاهة» الشوارع بـ«المدينة القديمة»، حيث تبرز ساحة «بور دو فور» لأنّها الأقدم، وفيها: «ميزون تافيل» الذي يروي شذرات من تاريخ جنيف، و«فندق المدينة» الذي استضاف أحداثاً تاريخيّة، ومدافع «أرسنال» وصرح ديني يشغل موقع معبد روماني قديم من القرن الرابع...

زيارة إلى متحف الفنّ والتاريخ

هو أحد أكبر ثلاثة متاحف في سويسرا، وغنيّ بمجموعاته التي تتناول مجالات الفنون التطبيقيّة وعلم الآثار والأسلحة، مع «كنوز» من الفن اليوناني والروماني، وآثار من الشرق الأوسط وشرقي البحر الأبيض المتوسط، والفخار الروماني ومن الحضارة الإتروسكانيّة (إيطاليا القديمة)، والفنّ الجنائزي المصري. تغطّي معروضات المتحف حقبات زمنيّة مختلفة.


الساعة المصنوعة من الزهور في «الحديقة الإنجليزيّة»


البناء الخارجي لمتحف التاريخ والفنّ

الرحلة في القطار الأحمر «بيرنينا إكسبرس»، لا تفوّت!

الوجه الصيفي لـ«غراوبوندن»

مع 1000 جبل و150 وادياً و615 بحيرة، في «غراوبوندن»، لا عجب أنّ الـ«كانتون» الأكبر في سويسرا هو مقصد السائحين الأول، والموقع الرئيس للنشاطات في الهواء الطلق، من دون الإغفال عن المنتجعات المتكاملة الفخمة فيه، والمطاعم المُكرّمة بنجوم «ميشلان».

في الـ«كانتون» الواقع في أقصى شرقي سويسرا، النشاطات عديدة صيفاً، وعلى رأسها زيارة «المتنزّه الوطني السويسري» في «إنجادين»، المحميّة الطبيعيّة الأكبر في سويسرا، والتي تمتلك ثروة حيوانيّة (الوعول هي رمز الكانتون) ونباتيّة، وتتمتع بمناظر طبيعية بكر. هناك، تتعدّد مسارات المشي، ويحلو قضاء الليل.

إلى ذلك، لا تفوّت الرحلة بالقطار الأحمر «بيرنينا إكسبرس»؛ يمرّ القطار من خلال 55 نفقاً، ويعبر 196 جسراً، لينقل المسافرين إلى «خور»، عاصمة الـ«كانتون»، وأقدم مدينة في سويسرا، و«منتجع سان موريتز» في «إنجادين» و«تيرانو» في إيطاليا. القطار مدرج على لائحة التراث العالمي لليونيسكو منذ عام 2008، لدوره في كسر عزلة أجزاء الألب الوسطى في بداية القرن العشرين، وآثاره الاقتصاديّة والاجتماعيّة المستدامة على الحياة في الجبال. وهو يحتوي على عربات مراقبة تتمتّع بنوافذ كبيرة تسمح للراكبين بالاستمتاع بالمناظر الخلّابة من مقاعدهم المريحة.

في الـ«كانتون» الذي يتحدث سكانه ثلاث لغات، هي: الإيطاليّة والألمانيّة والرومانشيّة (لغة لاتينيّة قديمة)، ترسم القرى المشهد السياحي، ومنها: «تشيرتشين» على بعد مرمى حجر من «خور»، والبالغ عدد سكانها 200 نسمة. في هذه القرية ذات الأزقّة التي تصطفّ على جانبيها المنازل الخشبية، يحلو تنشّق الهواء الجبلي النقي والإطلالة على وادي Schanfigg.


«تشيرتشين» تقرب من «خور»

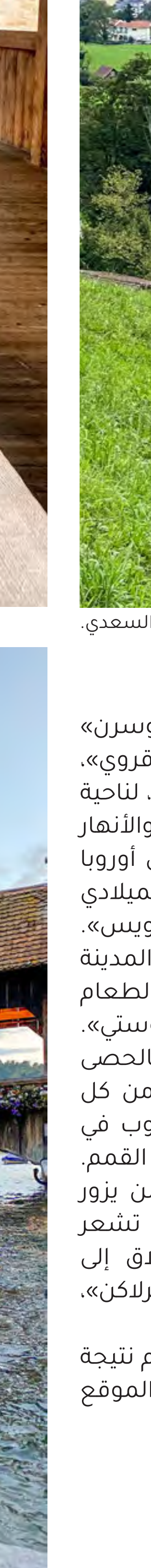
قرية «بريجلز» الجبليّة المسترخية على هضبة عالية ترتفع 1289 متراً فوق مستوى سطح البحر، تحضن منتجعاً مثاليّاً للعائلات لقضاء العطلات (براداس)، وتقدّم في الصيف مسارات للمشي لمسافات طويلة وبحيرة وملعباً للجولف.



مدوّن السفر السعودي عصام السعدي



«لوسرن» بعدسة عصام السعدي.



«لوسرن» بعينيّ مدوّن سفر

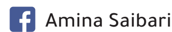
يصف مدوّن السفر السعودي عصام السعدي «لوسرن» المتمركزة في وسط سويسرا بأنّها «مدينة ذات طابع قروي»، ويقول لـ«سيدتي» إنّها «تحاكي موقع تصوير فيلم كرتوني، لناحية تصاميم مبانيها». المدينة القروسطيّة كثيرة القلاع والأنهار الفيروزيّة، وهي تحتوي على أقدم جسر خشبي معلّق في أوروبا (تشابل)، جسر المشاة المشيّد في القرن الرابع عشر الميلادي يربط بين جزئي «لوسرن» القديم والحديث، ويجتاز نهر «رويس». الجسر هو المعلم الأهمّ المدينة، وعند عبوره في اتجاه «المدينة القديمة» تستقبل السائح المطاعم والمقاهي، مع قوائم الطعام التي تضمّ الوجبات السويسريّة، مثل: الـ «فوندو» والـ«روستي». في «المدينة» سوق وأزقة متعرّجة قديمة مرصوفة بالحصى وساحات تحفظ عبق الماضي. بحيرة «لوسرن» مرئيّة من كل مكان، وتحيط بها جبال الألب؛ هناك يحلو مشهد الغروب في الصيف حيث يبدو نصف قوس قزح نتيجة ذوبان الثلج فوق القمم. يختصر المدوّن صفات «لوسرن»، قائلاً إنّها «مثاليّة لمن يزور سويسرا للمرّة الأولى لأنها متكاملة الخدمات، ولن تشعر المسافر بالملل»، ويضيف أنها «تشكّل نقطة انطلاق إلى أجمل وأهم المناطق السياحية السويسريّة، كـ«إنترلاكن»، و«لوتربورنين» أجمل واد في سويسرا».

يذكّر مدوّن السفر العائد للتوّ من سويسرا، بضرورة تقديم نتيجة سلبية لاختبار الـpcr عند دخول البلاد، مع تعبئة نموذج على الموقع الآتي: https://swissplf.admin.ch/formular



لقطة لبحيرة «لوسرن» بعدسة المدوّن عصام السعدي

الحياة كما أراها

أمينة الصيباري Amina Saibari
شاعرة وكاتبة مغربية

Amina Saibari



الحياة، هذه الكلمة التي تتحرك حين تنطق، نكاد نسمع نبضها في أي مكان في النص. تحمل عنفوانها في ذاتها ولطالما احتفت بها الأغاني. الحياة حلوة بس نفهمها ردد البلبل ذات أغنية، معترفاً ضمنياً بأنها غالباً ما تكون ضحية لسوء الفهم.. هل نفهمها حقا؟ أم نكتفي بعبورها كمركب يجعل وجهته؟..

الحياة كما أراها زهرة تنبت في أصيص أو في حقل تتبع دوران الشمس بحثاً عن الدفء والنور، تتمدد في الأرض بقدر رغبتها في الابتعاد عنها، تجاور السنابل الممتلئة والنباتات الطفيلية، تقاوم قساوة البرد وشح الماء وأحياناً كثيرة تسافر بعيداً وتقيم على صخرة أو في فج إسمنتي متحدية قواعد الكيمياء.

الحياة كما أرددها قصيدة نعيد ترتيلها كل يوم وفق مزاج الفصول وحركات الكواكب المعلقة في الرأس. حسب منسوب الأمل في الدم والأدرينالين في المعاني، وكذلك وفق ما تسمح به فسح الصمت.

الحياة كما أكتبها مجاز يكبر في الخاطر، يحفل بكل الأشياء المجهرية التي تصنع العالم الضاج بالتفاصيل المنهكة، اللاذعة كبهارات شرقية تصنع الفرق في النكهة، في اللون وفي اللسعات الراعية للذوق.

الحياة كما ألمسها لوحة تبدأ مجللة بالبياض ثم تحتلها الأشكال. هكذا، قبل أن تحمل الفرشاة عليك أن تفكر في اللون، تتقن اللعب بالظل والضوء، تخط معالم الشكل وتنتقي ما يلائمك، نظرتك دليلك. تعلم كيف تثق في مراياك كي تكون اللوحة أقرب ما تكون للفكرة. تموقع في مكان ملائم لتكسب رهان المسافة.

الحياة كما أقترفها أغنية تدون بقوافيها وموسيقاها، بإشراقاتها وهفواتها ببريق الأمل على سطح مائها... وحين يصيبنا التعب نتوقف، نضع الفواصل والنقاط، نبني أسواراً للتعجب ونزرع أشجار الاستفهام... نفتح أقواساً للذاكرة لتقول ما خفي في ثناياها.

الذاكرة جارة ماكرة تتلصص على الصغيرة والكبيرة لتقذف، لحظة الغضب، بكل شظاياها في وجهنا حمماً وبراكيناً.. تنفجر من دون سابق إشعار.

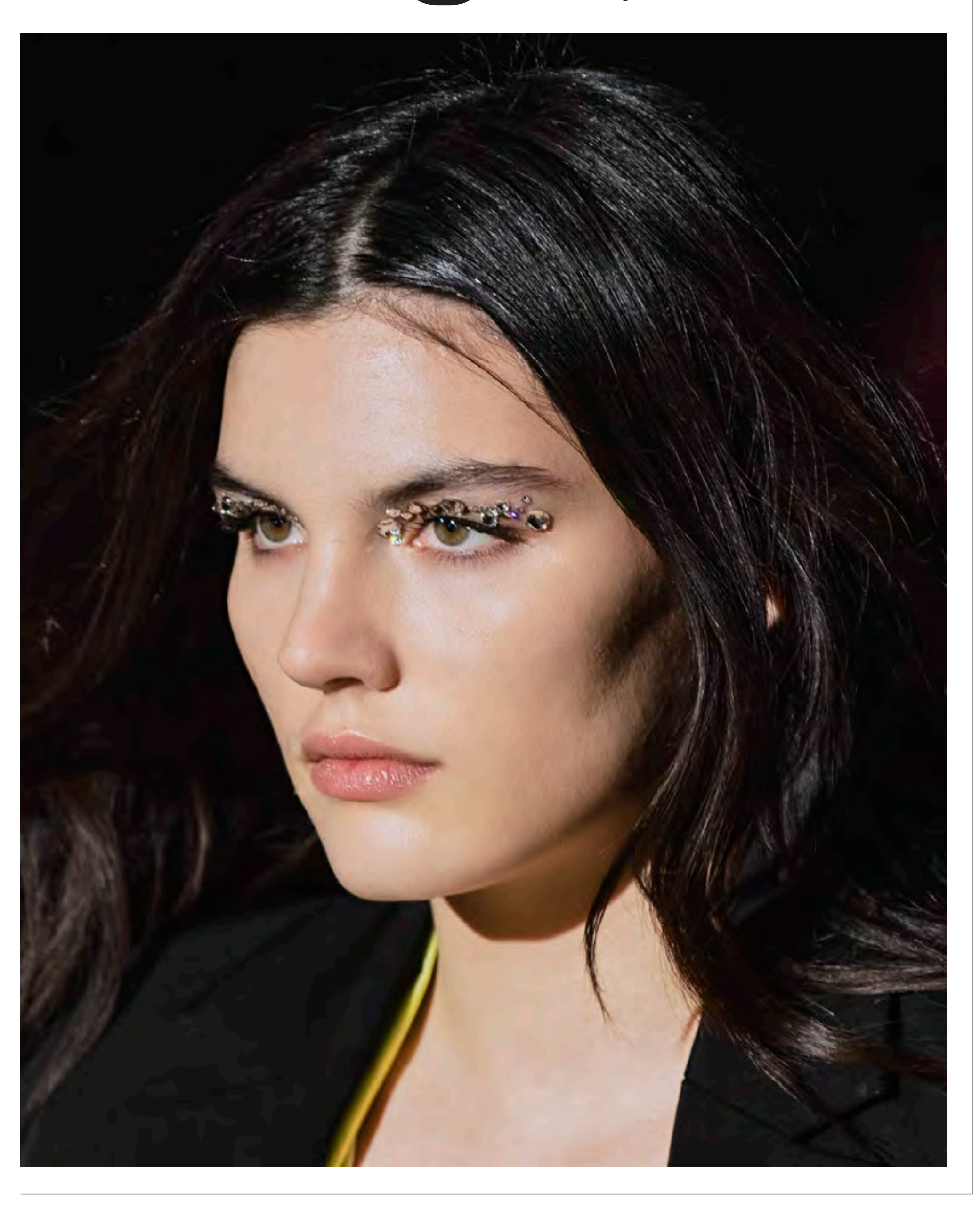
الحياة كما أهواها نهر يعانق الحجارة في الطريق ويواصل المسير غير مبال بالحشائش الطافية ولا بمكر الطحالب. صامت حيناً وهادر أحياناً. يبسط ذراعيه للأشرعة ويعانق النجوم.

الحياة كما أشتهيها مغامرة تحفظ طراوة الدهشة الأولى تبقي المفاجأة في كامل أبهتها وتزين الأسرار أروقتها. لم أذهب إليها يوماً متأبطة حاسبة أو حاملة خريطة. أدرك تماماً أن الطرق المعبدة لا تؤدي إلى البحر والمسالك المبسوطة لا توصل للنبع. أتخفف في الطريق كي لا أتعثر بشيء. أحمل في المخلاة فكرة، فكرة واحدة تكفي ليبدو العالم أكثر احتمالاً وتتبدى المسارب السرية للطريق.

أنا بعشق الطريق تقول نجاة لأن فيه لقانا...

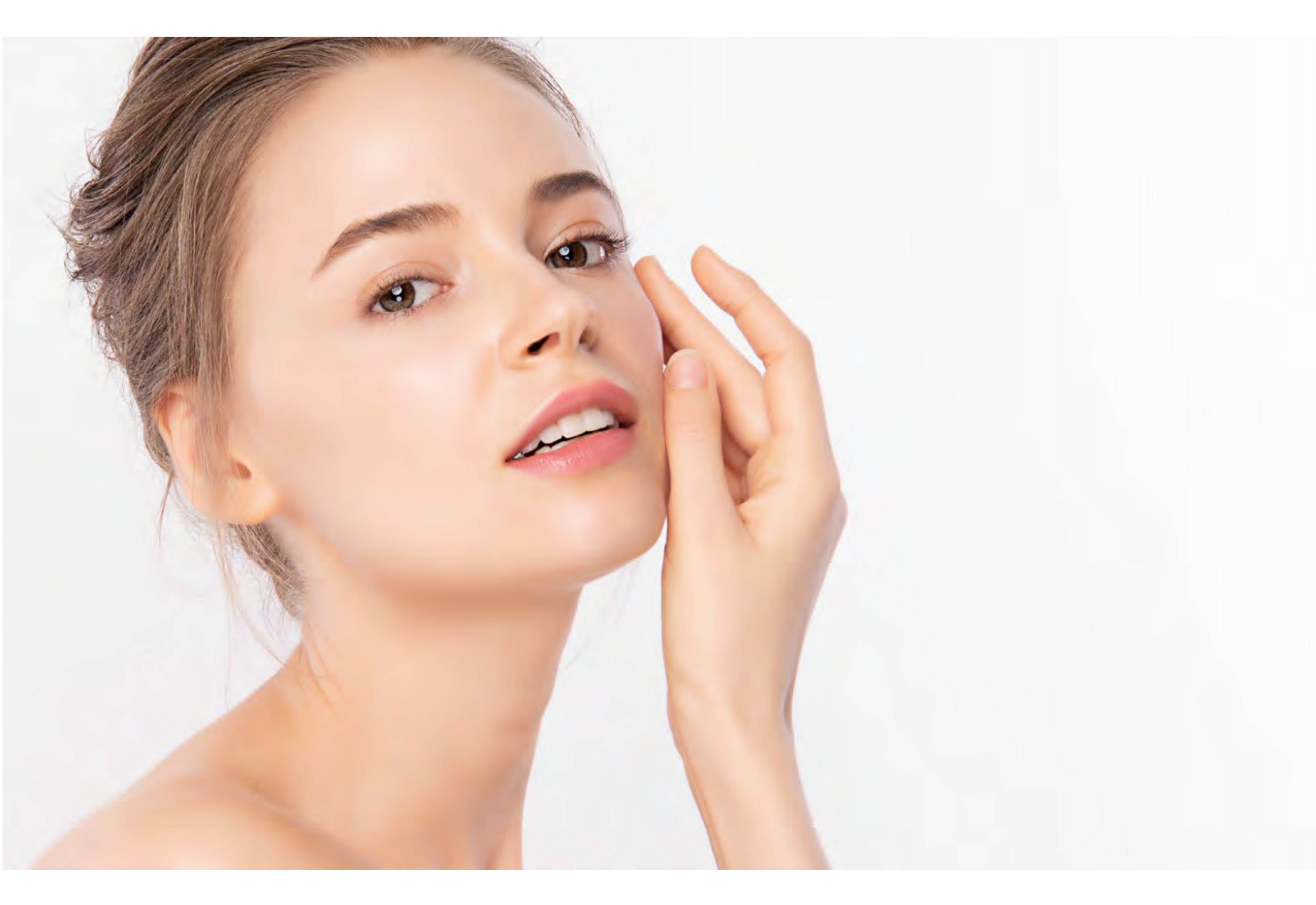
الحياة كما أعشقها طريق نلتقي فيه ونفترق وبين لقاء وفراق نتذكر، نلملم جراحنا ونواصل المسير حتى تبقى كلمة الحياة نابضة ودماؤها متدفقة في العروق، حتى تبقى الحياة منتفضة، متمردة إلى أن تغرق في أردية السكون الأبدي.

BEAUTY
REPORT
جمال



End of Summer Skincare

روتين العناية الجمالية لما بعد الصيف



للعنايـة بالبشـرة بعـد الصيف، طقـوس جمالية خاصة بهـا، ترتكز علـى اسـتعادة نضارتها التي سـلبتها إياها أشـعة الشـمس الضارة والأجواء الحـارة. اغتنمي هذه الفرصة واكتشـفي طرق العناية بالبشرة بعد الصيف.. بخطوات سهلة وبسيطة.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**

الخطوة الأولى: تنظيف المسام بعمق

بعد شهور من ارتفاع درجات الحرارة والرطوبة، تتراكم الأوساخ والزيوت على سطح بشرتك، ما يؤثر سلباً على مظهر بشرتك، ويسبّب انسداد المسام. وللمساعدة في تحسين مظهر المسام، ومنع ظهور البثور، استخدمي قناع التنظيف لتنقية بشرتك، وإزالة الشوائب، وأيضاً تقليل إنتاج الزيوت السطحية، وتخفيف مظهر المسام بشكل واضح.

الخطوة الثانية: الترطيب

تعرّض البشرة للماء المالح الكلور وأشعة الشمس فوق البنفسجية، عوامل تؤدي الى جفاف البشرة. لذلك، من المهم جداً تطبيق كريمات الترطيب، سواء النهارية أو الليلة؛ لاستعادة مرونة البشرة وتعزيز إشراقها ونضارتها. ويفضّل استخدام الكريمات المرطبة غير الدهنية، والغنية بمكونات مفيدة، مثل حمض الهيالورونيك المرطب، والسيراميد أو الأولوفيرا، أو آلانتوين؛ للمساعدة في استعادة الحاجز الطبيعي للبشرة والحفاظ عليه. يمكنك تطبيق الكريمات أيضاً على وجهك وجسمك. عادةً، يُفضّل ترطيب البشرة بعد إجراء التقشير؛ حيث يساعد الأخير في تهيئة الجلد لامتصاص منتجات ترطيب البشرة بشكل أفضل وأسرع. وبالتالي، استعادة حيوية ونضارة البشرة. وللحصول على أفضل النتائج، يُنصح بتطبيق قناع ترطيب مكثف مرة واحدة في الأسبوع.

الخطوة الثالثة: التقشير

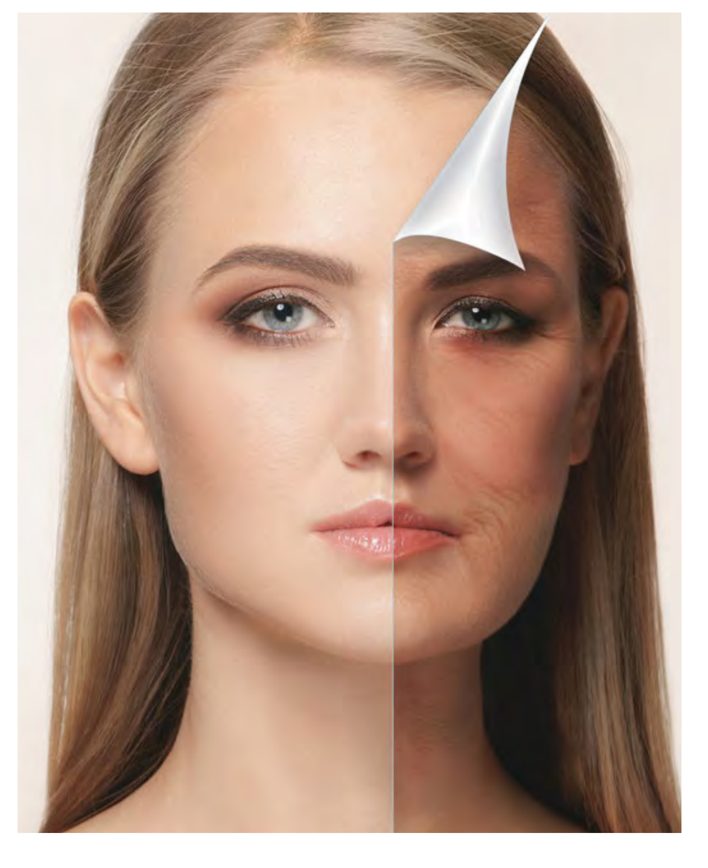
يعد التقشير من العلاجات المهمة، ولكنه ضروري بشكل خاص لاستعادة جمال بشرتك بعد فصل الصيف؛ إذ يعمل على إزالة خلايا الجلد السطحية الميتة، وتجديد خلايا البشرة، إضافة الى أنه يقلل من الدهون الزائدة، بينما يهدئ البشرة ويلطفها. سواء كان التقشير في المنزل أو على يد خبراء التجميل.

الخطوة الرابعة: علاج النمش

بمجرد أن يبدأ توهجك الصيفي في التلاشي، قد تبدأ بعض علامات التلف الناتج عن أشعة الشمس، كظهور النمش أو الكلف. لسوء الحظ، لا يمكنك التراجع عن الضرر الناجم عن الأشعة فوق البنفسجية (وهذا هو سبب أهمية وضع واق من الشمس يومياً). ولكن يمكنك المساعدة في تقليل المظهر المرئي لأضرار أشعة الشمس على سطح الجلد، باستخدام مصل فيتامين «سي» لتوحيد لون بشرتك، ومنحها ملمساً ناعماً ورطباً.

الخطوة الخامسة: تقليل فرط التصبغ

لمواجهة التصبغات اللونية، والتي تسمى فرط التصبغ، يجب استخدام الكريمات ذات المكونات المشرقة، والغنية بفيتامين C وحمض الساليسيليك، والأربوتين وغيرها، بالإضافة إلى المركبات العشبية من مستخلصات أوراق الزيتون، وجلوكوزيدات الأسكوربيل والزنك. ومن المهم جداً تجنب الضوء، واستخدام منتجات العناية بشكل دائم لمدة 3 أشهر على الأقل. هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكن بها للجلد أن يتعافى تماماً، ويفكّك الميلانين الزائد، الذي يسبّب فرط التصبّغ.



الخطوة السادسة: السيروم لملء التجاعيد

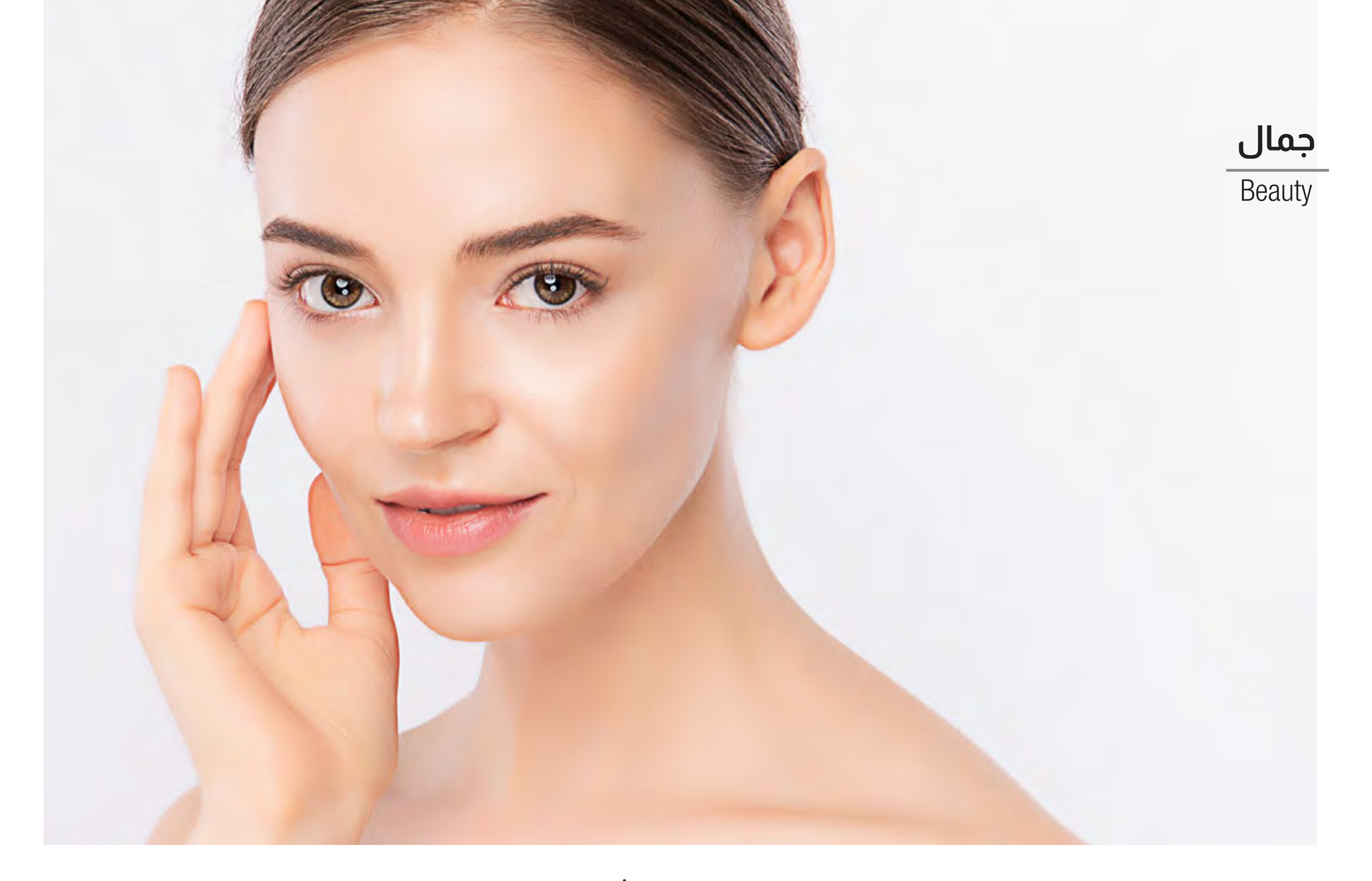
يعزّز السيروم الكولاجين في البشرة، ما يساعد على إبقائها متماسكة ويملأ الخطوط الدقيقة والتجاعيد. يرتكز السيروم بتركيبته على الزيت، وغني بالمكونات النشطة التي تحمي البشرة من الجذور الحرة الناتجة عن تلوث الهواء أو أضرار أشعة الشمس. عادةً ما تكون الأمصال غنية بمضادات الأكسدة، مثل فيتامين C، وفيتامين E، ولا يمكنك بسهولة تجنّب الجذور الحرة التي تؤدي إلى تلف الجلد وعلامات الشيخوخة المبكرة. ولكن يمكنك حمايتها إذا تمّ استخدام السيروم. ننصحك باستخدام السيروم في المساء بعد تنظيف بشرتك. باختصار، إذا كنت ترغبين في تعزيز فوائد مستحضرات العناية بالبشرة، فإن مصل الوجه هو الحل.

الخطوة السابعة: كريم واقي الشمس

تغفل كثيرات عن أهمية تطبيق واقي الشمس يومياً، وعلى مدار العام، وفي كافة الفصول؛ لما يقدّم حماية للبشرة من أشعة الشمس الضارة، التي تعدّ السبّب الرئيسي في ظهور علامات التجاعيد والمشكلات للبشرة. لذا، يجب الالتزام بتطبيق كريم واقي الشمس يومياً.

الخطوة الثامنة: علاج جفاف الشفاه

للتخلّص من جفاف وتشقق الشفاه، وكذلك تقليل ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد حول الشفاه، مع تركها ناعمة ورطبة وممتلئة. طبّقي مقشّر الشفاه، ثم رطبّيها ببلسم شفاه مغذ وغني بفيتامين E أو الزيوت أو الصبار.



للبشرة المتعبة بعد الصيف أقنعة مكثّفة

تختلف الأقنعة بحسب الغاية من استخدامها، وإذا كانت هناك أقنعة لا بدّ منها بصفة روتينية، بخاصّة تلك التي تضفي على البشرة انتعاشاً فوريّاً، إلا أنّ البشرة المرهقة بعد أشهر الصيف الطويلة بحاجة إلى عناية مكثّفة قد تكون الأقنعة وحدها هي الحلّ الجذري لها. إليك لكلّ حالة من حالات البشرة المتعبة أي نوع قناع يجب أن تستخدميه مع بداية الموسم الخريفيّ الجديد.

للبشرة المرهقة

انسداد المسام بفعل غبار الصيف، والتعرّق، وآثار المكياج وعدم تنظيف بشرة الوجه بالشكل الجيد، سيتعب بشرتك ويجعلها باهتة وعرضة للرؤوس السوداء. لفتح المسام وإزالة تراكم المواد السمية على الوجه، عليك بأقنعة غنيّة بمضادّات الأكسدة الغنية بمكوّنات مثل الطين والخزامى.

للبشرة الشديدة الجفاف

تؤثّر العناصر البيئية مثلها مثل الجينات والتقدّم في العمر، سلباً على حاجز رطوبة البشرة، لذا يجب تطبيق أقنعة تحبس طبقة الترطيب وتحميها من الملوّثات البيئية. اختاري الماسك الذي سيغذي بشرتك ويمدّها بالفوائد المضادّة للشيخوخة، وذلك الغني بالمواد المضادة للأكسدة.

للبشرة الحساسة

قد تعاني البشرة الحسّاسة المرهقة في الصيف من اندلاع البثور، والطفح الجلدي والاحمرار من التوتّر والإجهاد والهرمونات والأوساخ والتلوث والطقس. عالجيها إذاً بأبسط الأقنعة الممكنة لتجنّب المكوّنات عالية التركيز والزيوت المعدنية المعزّزة للحساسية. تحتاجين إلى ماسك بمكوّنات مهدّئة ومزيلة للسموم، مثل الشاي الأخضر والخزامى.

للبشرة المختلطة

الجمع بين الأقنعة يخلق نهجاً مرغوباً لاستهداف المناطق الدهنية والجافّة معاً، كاستخدام قناع الطين وقناع آخر مرطّب لطيف.

للبشرة الدهنية

مثلما يحتاج جسمك الدهون الجيدة، تحتاج بشرتك الزيوت الجيدة. وهذا ينطبق أيضاً على البشرة المرتعبة بعد أشهر الصيف الطويلة، بخاصة إن تجريد البشرة من الزيوت يؤدّي إلى إنتاج المزيد منها تاركة البشرة دهنية أكثر. اختاري هنا قناعاً يعمل على تجديد للخلايا، تدخل في مكوّناته زيوت خفيفة الوزن مثل الجوجوبا وشجرة الشاي التي تساعد على تحقيق التوازن في البشرة الدهنية.

نصائح قد تهمك

• تجنّبي استعمال الماء السّاخن، أو الاستحمام لوقت طويل، إذ يؤدي ذلك إلى إزالة الطبقة الدهنية عن الجلد ويجففها. استخدمي الماء الدافئ بدلاً من الماء الساخن.

• عدم استعمال الصابون المُركز أو القاسي؛ لتفادي تقليل الزيوت بالبشرة. واستعيضي عنه بمنظّف خالٍ من العطور.

• رطبي بشرتك فور الخروج من الحمام لحبس الرطوبة فيها.

• ابتعدي عن فرش التقشير الكاشطة، التي يمكن أن تلحق الضرر بسطح الجلد.

• احرصي على وضع مستحضرات العناية بالبشرة في غضون دقائق من التجفيف.

• إذا كانت بشرتك جافة، فاستخدمي مرطباً يلائم نوع بشرتك.

• اتبعي نظاماً غذائياً صحياً غنياً بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة. وتجنّبي تناول الأطعمة المشبعة بالدهون؛ لتفادي ظهور البثور وحب الشباب.

• احرصي على شرب ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء يومياً؛ لترطيب البشرة والحفاظ على مرونتها وإشراقها.



Editor's Choices

اخترنا لك من مستحضرات العناية بالبشرة

1 جل لتقشير البشرة: لو غوماج أنتي- بوليوشن إكسفولياتينغ جل من شانيل Chanel, Le Gommage Anti-Pollution Exfoliating Gel

2 سيروم للوجه والرقبة: أدفانسد جينيفيك يوث أكتيفينغ سيروم من لانكوم Lancôme, Advanced Génifique Youth Activating Serum

3 زيت الشباب المائي المتطور: أباي روايال أدفانسد يووث واتري أويل من جيرلان Guerlain, Abeille Royale Advanced Watery Oil

4 كريم مرطب للبشرة لمدة 72 ساعة: مواستشر سورج 72 هاور أوتو- ريبليشينغ هايدراتور من كلينيك Clinique, Moisture Surge 72 Hour Auto-Replenishing Hydrator

5 مرطب للشفاه: نيو هيالورونيك أوميغا مويستشر ليب ماسك من ستريفكتين StriVectin, New Hyaluronic Omega Moisture Lip Mask

1

2

3

4

5

Smokey Eyes
إتجاهات مكياج خريف 2021



العيـون الدخانيـة، موضة رائجة في كل المواسـم، وبرزت بقوة فـي عروض الأزياء العالمية لموسـم خريف 2021.
لهـذا وعندما يتعلـق الأمر بالحصول على مكياج العيـون الدخانية، كما رأيته بالضبط علـى العارضات، عليك إتقانه.
والآن، حان الوقت لوضع حد لمخاوفك ومعرفة كيفية إتقان هذه الموضة من خلال الخطوات التعليمية الآتية.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**

ظلال العيون الدخانية بحسب لون عينيك

تبدو ظلال العيون الدخانية السوداء الكلاسيكية شديدة وغامضة، لكن تمرّ أيام نريد فيها إطلالة مختلفة وأقل قتامة، أو أكثر ملاءمة للون عينينا. هذه هي ظلال العيون المختلفة، والتي ستتيح لك اختيار طلّة دخانية بألوان مختلفة، بحسب لون عينيك:

للعيون البنية

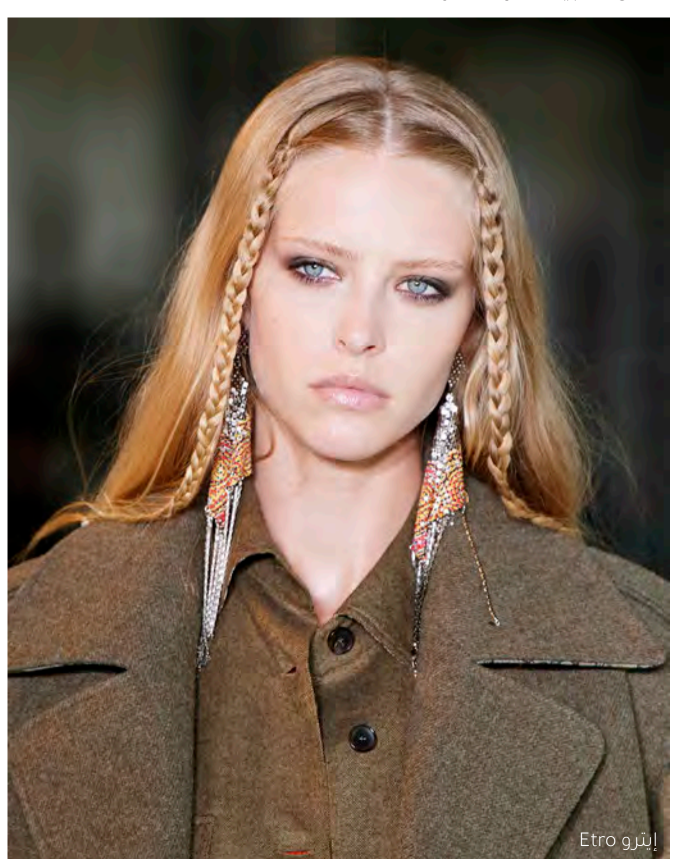
عادة ما تكون داكنة جداً، لذا يمكنك استخدام ظلال بنية داكنة جداً أو سوداء. استخدمي اللون الأزرق غير اللامع، أو الفيروزي، أو حتى الأخضر الزمرّدي. هذه الألوان ستجعل عينيك تبرزان بالتأكيد.

للعيون الزرقاء

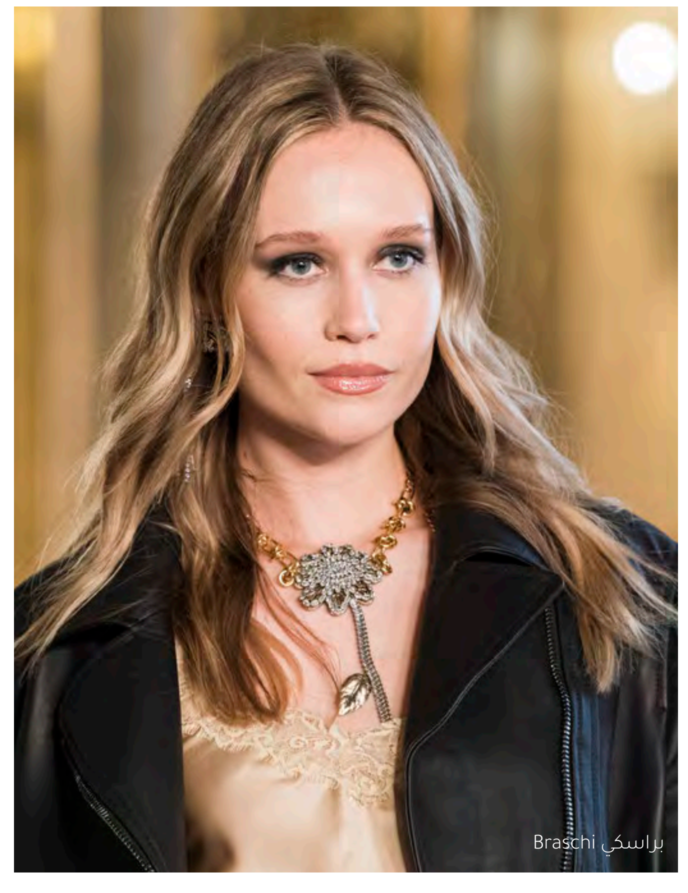
أي لون كلاسيكي مثل الرمادي غير اللامع، أو البني، أو الأسود، سيبدو رائعاً لإطلالة سموكي بعيون زرقاء؛ ولكن لإطلالة أكثر تميزاً، جرّبي الظل البني المحمرّ غير اللامع، أو الخوخي الداكن، أو حتى البرتقالي! ستجعل هذه الظلال اللون الأزرق في عينيك يبدو مشرقاً. إلى ذلك، تحتوي النغمات البرتقالية على الكثير من الدفء فيها، وتخلق تبايناً للون الأزرق. يمكن أيضاً استعمال الألوان الوردية، أو الأرجوانية المختلفة.

للعيون الخضراء

اللون البنفسجي الداكن، أو الأرجواني، سيبرز جمال العيون الخضراء، مثل أي لون على الإطلاق! تبدو العيون الدخانية الكلاسيكية ذات اللون البني، أو الأسود، أو حتى الرمادي، رائعة على هذا اللون من العيون، لكن تدرّجات اللون الأرجواني ستكثف اللون الأخضر في عينيك، كما لم تريه من قبل. ليس من الخطأ أيضاً محاولة استخدام ظلال ذهبية أكثر دفئاً وداكنة.



إيترو Etro



براسكي Braschi

للعيون العسلية

هي في الأساس مزيج من ألوان مختلفة، على سبيل المثال، جزء من لون العيون يكون بنياً، والجزء الآخر يمكن أن يكون أخضر أو حتى أزرق. يجب عليك اختيار ألوان عيون سموكي اعتماداً على اللون الظاهر أكثر في عينيك، أو اللون الذي تريدين إظهاره. إذا كنت ترغبين في إظهار اللون الأخضر مثلاً في عينيك، فاتبعي الألوان الخاصة بالعيون الخضراء. وإذا كنت ترغبين في تحسين وإظهار اللون البني، فتابعي الظلال التي تليق بلون هذه العيون أعلاه.

للعيون الرمادية

يناسب هذه العيون اللون البني الكلاسيكي، والأسود. كذلك تليق بك الألوان البرتقالية، والأحمر، والظلال البنفسجية. تعكس العيون الرمادية عادة ظلاً مختلفاً، اعتماداً على الإضاءة.

ظلال العيون الدخانية بحسب لون بشرتك وشعرك

لون بشرتك هو العنصر الثاني الذي يجب أخذه بعين الاعتبار. بينما يجب على النساء ذوات البشرة الفاتحة تجنب استخدام الألوان الزاهية الفضية، وذات الصبغة العالية، والالتزام بالظلال الشفافة، للحصول على مظهر طبيعي، ويجب على ذوات البشرة الزيتونية اختيار ألوان البني، والزيتوني، والبرونزي، والبرتقالي المحروق، والبيج، وأي لون ترابي. من ناحية أخرى، يعمل لون البشرة الداكن بشكل مثالي مع الألوان الغنية بالظلال الدافئة، مثل البرونزي العميق، أو العنابي.

كذلك يلعب لون شعرك دوراً مهماً، بينما يبدو الشعر الأشقر أفضل مع ظلال العيون الرمادي، والوردي، والأسود، والأزرق، والأرجواني، والأخضر، والبني، والأسود، والذهبي، والنحاسي، والألوان المحايدة مثالية للشعر البني والذهبي، أو الأخضر الزيتوني، أو الظلال الأرجواني، تعمل بشكل مثالي مع لون الشعر الأحمر.

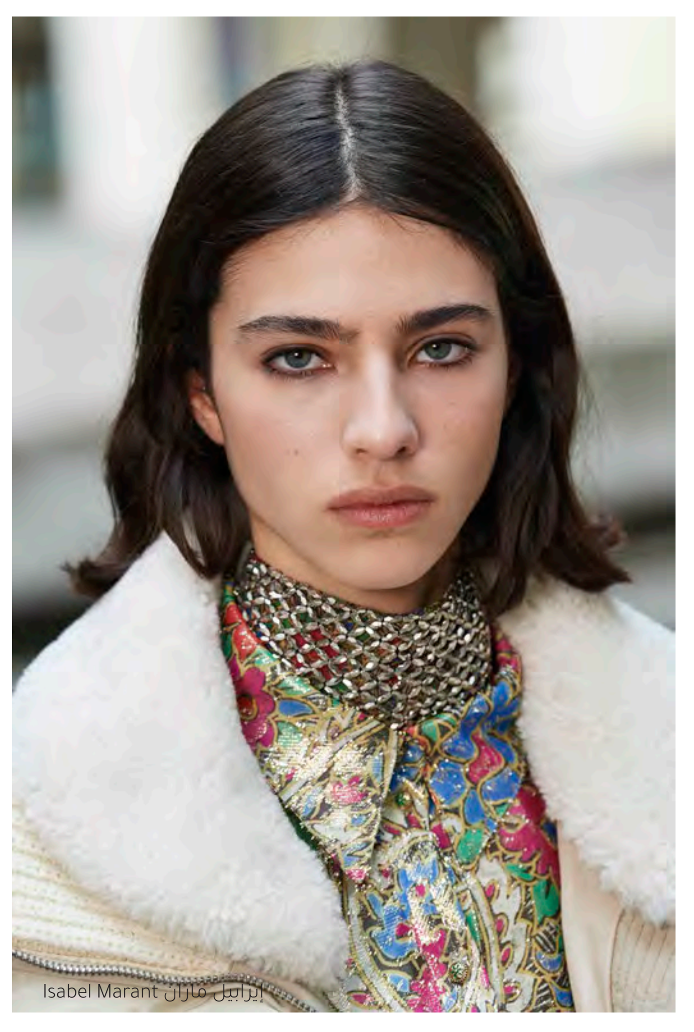

إيترو Etro

أسئلة تخطر في بالك مع مكياج العيون الدخانية

هل تليق العيون الدخانيّة بالجميع؟
نعم، على الرغم من أن بعض مظهر العيون الدخانية يميل إلى الظهور بشكل أفضل عند بعض النساء مقارنة بالأخريات، إلا أن العيون الدخانية معروفة بكونها تليق بالجميع.

ما لون أحمر الشفاه الذي يناسب العيون الدخانيّة؟
على الرغم من أن الأمر يعود لك تماماً في الطريقة التي تريدين أن تكملي فيها مظهرك، إلا أن غالباً ما يقرن الخبراء العيون الدخانيّة بلون شفاه عارية - نيود أو بني. إذا كنت تريدين إطلالة جريئة يمكنك وضع أحمر الشفاه الأحمر.

هل يمكنك وضع مكياج دخاني للعيون خلال النهار؟
تبدو العيون الدخانية جميلة بألوانها الداكنة وبريقها، لكنها قد تكون شديدة في بعض الأحيان لمظهر مكياج نهاري تحت أشعة الشمس. في معظم الأوقات، تختاره النساء للمناسبات الليلية. إذا كنت ترغبين في وضعه خلال النهار، فحاولي استخدام ألوان مشرقة، مثل البني الفاتح بدلاً من الأسود والبني المحمر، واستخدمي ظلالك اللامعة باعتدال.



إيزابيل ماران Isabel Marant

خطوات وضع المكياج الدخاني

لم يعد البرايمر مستحضراً اختيارياً، بل بات ضرورياً لتثبيت المكياج ونجاحه. استخدمي برايمر العيون قبل وضع الظلال، فهو يساعد في تثبيتها وتوحيد لون بشرتك. كما أن تركيبة البرايمر تسهّل عملية تطبيق الظل وتجعلها سلسة وسهلة.

الهايلايتر لمكياج عيون مشرق
قبل استخدام لوحة الظلال بالألوان الدخانية، طبقي هايلايتر مشرقاً في الزاوية الداخلية للعين، وتحت الحاجبين مباشرة. تساعد هذه الخطوة في جعل العينين تبدوان أوسع وأكثر حيوية.

تطبيق الظلال
ابدأي بتطبيق الظلّ المتوسّط اللون على الجفن المتحرّك، ثم استخدمي فرشاة صغيرة لتوزيعه على الجفن السفلي. ثم ابدأي بوضع الظلّ الداكن على زاوية العين الخارجية، وصولاً إلى عظم الجفن. حاولي مزج اللونين بطريقة ناعمة، حتى لا تبدو الظلال داكنة وقاسية، وتحافظي في الوقت نفسه على تدرجاته الجذابة.

الآيلاينر
استخدمي الأيلاينر السائل - وهذه خطوة اختيارية - وارسمي خطاً على محاذاة الرموش. حاولي أن يكون الخط متوسّط العرض، كي لا يغطي على الظلال.

الماسكارا المكثّفة
لأن مكياج العيون الدخاني يجب أن يكون لافتاً وغامضاً، لا بد من أن تختاري ماسكارا بتركيبة غنيّة، تزيد من حجم الرموش، وتجعلها تبدو كثيفة، من دون أن تترك أي تكتّلات مزعجة.



Editor's Choices

ظلال الطلة الدخانية الملونة:

1 ماسكارا شوك من إيف سان لوران Yves Saint-Laurent Shock Mascara
2 ظلال عيون كلايماكس سموكي آيشادو من نارس NARS Climax Smokey Eyeshadow
3 ظلال عيون نايكد باليت من أوربان ديكاي Urban Decay Naked Palette
4 كحل غرافيست آيلاينر أند كحل من ديور Dior Graphist Eyeliner And Kohl
5 ظلال عيون آي كولور كواد من توم فورد Tom Ford Eye Color Quad
6 ظلال عيون كوادرا آيشادو 334 مودرن غلامور من شانيل Chanel Quadra Eyeshadow 334 Modern Glamour
7 أحمر شفاه كيسكيس ليبستيك نيود من جيرلان Guerlain Kisskiss Lipstick Nude



Curly Hair Care

دليل الشعر المجعّد الصحّي والجميل

تتأثر نسبة التجعيد في شعرك ببصيلات الشعر، إذ تميل النساء ذوات الشعر المجعّد إلى الحصول على بصيلات أكثر بيضاوية. وهذا ما تبيّن ويتمّ تحديده من خلال الجينات الموروثة الخاصّة بكلّ شخص. إذا كنت ترغبين في إضافة المزيد من التألّق واللمعان إلى تجعيد الشعر الطبيعي، نقدّم لك أهم النصائح والحيل التي تحتاجين إليها للحفاظ على صحة شعرك.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**

اختيار الشامبو والبلسم المناسبين

على عكس الشعر المالس، يفتقر الشعر المجعّد إلى الرطوبة، ويجفّ بسهولة، ما يجعل العناية به أكثر صعوبة. هنا يفضّل دائماً التركيز على المنتجات التي تساعد على إضافة الرطوبة إلى الشعر، وتجنّب أي منتج قد يساهم في تجفيف أو يثقل الشعر. لذا إبحثي عن شامبو وبلسم مصمّمين خصّيصاً للشعر المجعّد، وبشكل عام، ابحثي عن المنتجات التي تشمل الزيوت الطبيعية أو الأساسية: مثل زيت جوز الهند، وزيت الجوجوبا، وزيت عباد الشمس، وزيت الأفوكادو، الصبار، الكيراتين، زبدة الشيا، والبروتينات الحيوانية، البانثينول، والبروفيتامينات، والمستخلصات النباتية.

قد لا ترغبين في غسل شعرك كلّ يوم، لذلك استخدمي شامبو معتدلاً، يحتوي على عوامل تنظيف لطيفة، بالإضافة إلى عوامل تكييف إضافية عندما تقومين بذلك.

أما إذا كان شعرك دهنياً، فيجب الاستمرار في استخدام شامبو منقٍّ أقوى، مرّة كلّ أسبوع أو أسبوعين. اتبعي دائماً غسل الشعر بالشامبو والبلسم للمساعدة في الحفاظ على الرطوبة.

علاج ما قبل الشامبو

إذا كان شعرك خشناً أو مجعداً، عليك تجربة استخدام علاج ما قبل الشامبو. فخلافًا للاعتقاد الشائع، يمكنك استخدام البلسم قبل الشامبو وبعده. حيث يميل الشعر الخشن والمجعّد إلى فقد الرطوبة بسرعة كبيرة. يساعد استخدام البلسم قبل غسل الشعر بالشامبو، نظرياً، على حماية خصلات الشعر حتى لا يجرد الشامبو الشعر من زيوته الطبيعية.

الماء الساخن أو البارد للشعر المجعّد

يقوم الماء الساخن بتجريد الشعر من الرطوبة، وتركه جافاً، فيما يساعد غسل الشعر بالماء البارد وتجنّب الماء الساخن على الاحتفاظ بالرطوبة والقوة.

تجنبي الإفراط في استخدام الشامبو

غسل الشعر بالشامبو في كلّ يوم ليس فكرة جيدة للنساء ذوات الشعر المجعّد، ويمكن أن يؤدّي استخدام الشامبو إلى تجريد الشعر من زيوته الطبيعية التي تشتد الحاجة إليها. قد تحتاجين إلى تجربة جدول التطهير لمعرفة الأفضل بالنسبة لك. بشكل عام، جرّبي غسل الشعر بالشامبو كلّ يومين أو كلّ ثلاثة أيام.

اختيار الفرشاة أو المشط المناسبين

غالباً ما يكون الشعر المجعّد جافاً وهشاً، ويمكن أن يتكسّر بسهولة عند تمشيطه. جرّبي تمشيط الشعر المجعّد أثناء الاستحمام لتجنّب التقصّف. ابدئي بمشط واسع الأسنان لتفكيك أي عقد. يمكنك أيضاً التمشيط أثناء وجود البلسم على شعرك لتسهيل الأمر، ولضمان تغطية البلسم لجميع خصلات شعرك.

عند اختيار فرشاة الشعر، اختاري فرشاة عالية الجودة بشعيرات طبيعية بدلاً من البلاستيك. يمكن أن تساعد الفرشاة ذات الشعر الخشن على نشر الزيوت الطبيعية من فروة الرأس حتى أطراف الشعر. خيار آخر هو عدم استخدام فرشاة أو مشط على الإطلاق. إذا كان لديك تجعيد شعر حيوي بشكل خاص، فحاولي وضع بلسم، وتركه على الشعر، ثم مدّيه بأطراف أصابعك.



Editors' Choices
مستحضرات ننصح بها

1 زيت الشعر ديبلي ريستورايتيف سوذينغ هير أويل كونسنتريت من كيلز
Kiehl's Deeply Restorative Soothing Hair Oil Concentrative

2 مصل سموث بروف سيروم فور فريزي هير من بيولاج
Biolage Smooth Proof Serum for Frizzy Hair

3 شامبو بان أوليو كورل شامبو فو دراي كورلي أند أنرولي هير من كيراستاز
Kérastase Curl Bain Oléo-Curl Shampoo for Dry, Curly and Unruly Hair

4 بلسم بي كورلي كونديشنير ديفاينز وايفي تو كورلي هير من أفيدا
Aveda, Be Curly Conditoner Defines Wavy to Curly Hair



TAIF ROSES *Fragrances*

ورد الطائف في عطور عالمية.. أريج لا يُنسى

بينمـا تتنـوّع العطور فـي تركيبتها المسـتخلصة من الـورود، يبقى العطـر الطائفي الذي يفترش جبال السروات في الطائف، أحد أشهر العطور في العالم العربي؛ لقيمته النادرة، وجمال مدلوله. فلا تفوّتي متعة اقتناء ورد الطائف في عطور عالمية.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**

سرّ تميّز ورد الطائف

يمتاز الورد الطائفي بعبقه الفواح الذي لا يقاوم، ويعرف بأنه عطر الملوك والأمراء، حيث كانوا يتهادون به كهدية ثمينة وفاخرة. وعلى الرغم، من أن هذا النوع من الورد هو ورد دمشقي، يُعرف بالجوري الدمشقي، تمّ إحضاره إلى الطائف قبل نحو 500 عام، بيد أنّ تربة الطائف تعدّ أفضل البيئات التي تناسب الجوري الدمشقي، وأكثرها خصوبةً، حيث غدت المصدِّر الرئيس للعطور من المملكة العربية السعودية والشرق الأوسط. وقد أطلق عليها الخبراء الفرنسيون «مملكة العطور» كونها تستضيف أكبر حدائق الورود في العالم، لاحتوائها على 100000 زهرة من 50 نوعاً مختلفاً من الورود.

ويكمن سرّ تميز ورد الطائف عن غيره أنّه يزرع في أرض سمادها عضويّ، ويسقى بماء المطر وندى الضباب. ولا تدخل في صناعته أي مواد كيميائية أو حتى مثبّتات.

رحلة صناعة العطر

تحتفل الطائف سنوياً بموسم قطاف أربعمائة مليون وردة، ويبدأ موسم قطف الورود نهاية شهر مارس وأوائل شهر إبريل، ويستمر لمدة تتراوح ما بين 35 إلى 45 يوماً، ويبلغ متوسط الورود المقطوفة يومياً 70 ألف وردة. تتمّ معالجة الورد الطائفي بطبخه، ثم تقطيره في عملية معقّدة تستغرق ما بين 12 إلى 14 ساعة.

تتمّ عملية التقطير (استخراج ماء الزهرة وعطرها) باستخدام أوانٍ نحاسية، وإشعال النار تحتها لفصل ماء الورد عن زيته، ينتج عن ذلك 3 منتجات أساسية: ماء الورد، وزيت الورد، ودهن الورد. ولصنع زجاجة واحدة صغيرة من دهن الورد يتطلّب حوالي 15000 وردة، لذلك يعّد عطر الطائف من أغلى العطور.

تعرف جودة عطر الورد الأصلي من رائحته المميزة، ولونه الأصفر المائل إلى اللون الأخضر قليلاً، وهو ذو صيغة خفيفة لا تترك أثراً زيتياً عند التطيب به.

فوائد ورد الطائف واستخداماته

لورد الطائف فوائد جمالية وصحية لا تعد ولا تحصى. ومنها:

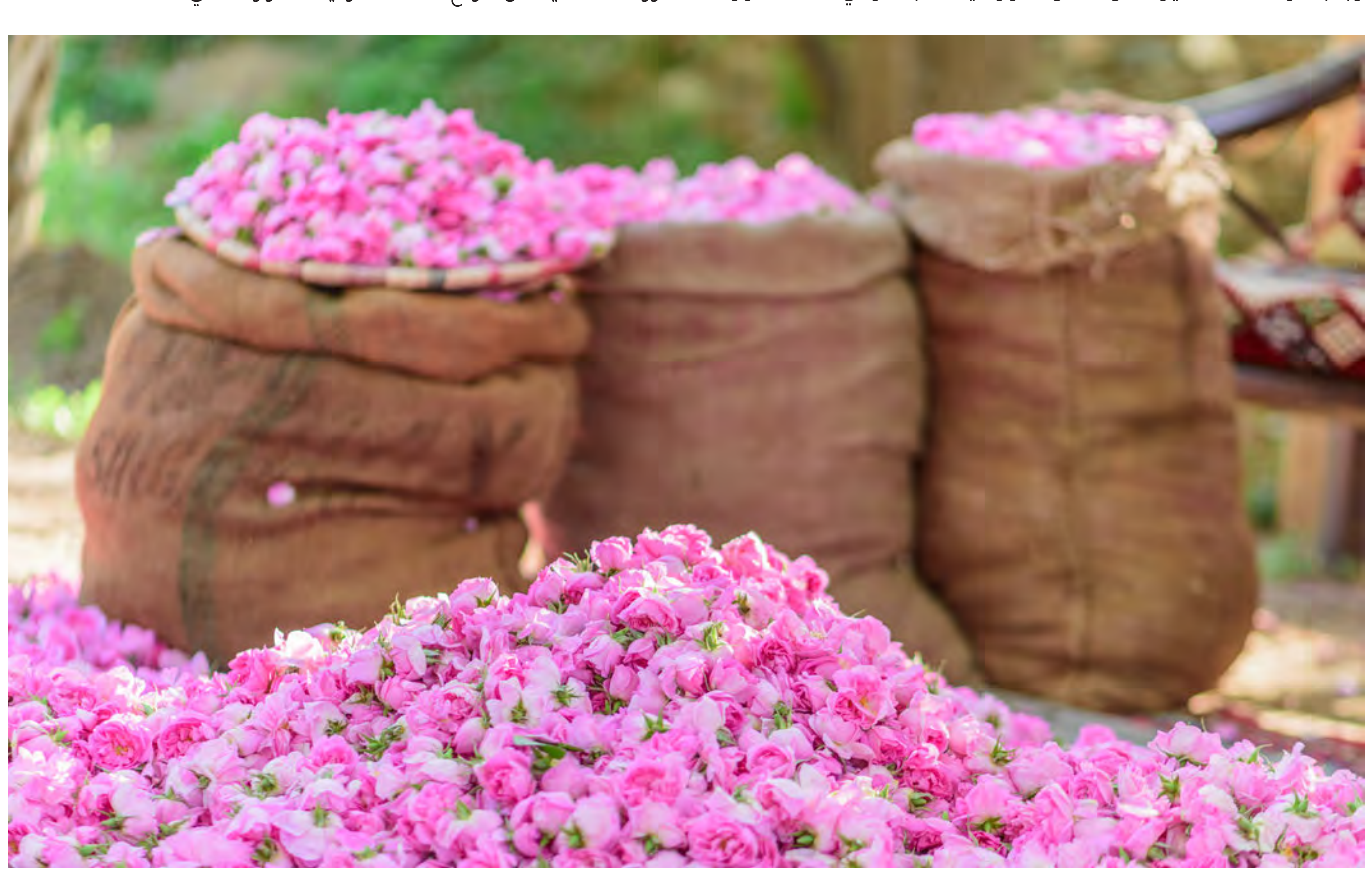
- تنظيف البشرة من السموم.
- علاج البثور وحب الشباب.
- تنشيط الدورة الدموية.
- تعزيز هرمون السعادة.
- إضفاء نكهة مطيبة لماء الشرب.
- تنظيم الجهاز الهضمي.
- تخفيف آلام الصداع والحساسية، وأيضاً آلام الأسنان.

هل تعرفين؟

تتمّ زراعة الوردة الدمشقية في الطائف منذ 3 قرون من الزمن، حتى بات اسمها مرتبطاً بهذه المنطقة.

عدد بتلات هذه الوردة يصل لغاية 30 بتلة ولهذا تحمل الاسم اللاتيني Rosa x Damascena trigintipetala.

إن الأرض الخصبة والغنية بالمياه الجوفية للطائف، تتمتّع بمناخ معتدل، أكثر انتعاشاً من مدينتي جدّة ومكّة المكرّمة المجاورتين، خاصّة بارتفاعها 2000 متراً عن سطح البحر، ما جعل منها موطناً آهلاً لزراعة العديد من أنواع الفاكهة، وأيضاً للوردة التي أعطتها اسمها.





الوصف الأوّل لتقطير الورد جاء ذكره في القرن التاسع من قبل الفيلسوف الكِندي، تبعه الرازي في القرن العاشر الذي استفاض شرحاً عن هذه العملية.

تمّ إنتاج زيت الورد بكثرة في القرن الثالث عشر في دمشق، إنّما لم يتمّ إنتاج العطر المستخلص من زيت الورد إلا في القرن السادس عشر، وذلك وفقاً للتقنية التي ما تزال متّبعة حتّى اليوم، وهي التقطير المزدوج.

ما من معلومة مؤكّدة كيف وصلت الوردة الدمشقية إلى الطائف، إنما يقدّر أنّ العثمانيين أتوا بها من البلقان، حيث تعرف وردة أخرى مثيلة لها باسم kazanlik، إلى الشام. بينما يتوارث المزارعون في منطقة الهدا الطائفية، قصّةً مفادها أنّ منشأ هذه الوردة هنديّ.

رغم حجم الإنتاج الكبير لهذه الوردة من بلدان أخرى غير السعودية، مثل تركيا، وبلغاريا، وروسيا، والصين، والمغرب، إلا أنّ الطلب عليها في سوق العطور العالمية لم يبلغ ذروته بعد، لهذا فإن هذا القطاع هو في مرحلة ازدهار ونموّ متزايدين.

يشكّل أيّ عطر بنفحات ورد الطائف هدية ذات قيمة عالية جداً، لارتفاع سعره، وهذا بالطبع ينطبق على زيت الورد الطائفي الذي يعتبر من أفخم المكوّنات العطريّة في العالم.

ورد الطائف في عطور عالمية

بفضل رائحة ورد الطائف القوية والخلابة، يُستخدم ماء الورد كعطر، أو يضاف إلى عطور فاخرة من علامات تجارية عالمية، وأبرزها:

1 روز أرابيا طائف من ويديان Widian, Rose Arabia Taïfi

عطر بنغمات المندرين والبرغموت، في قلبه تتربّع وردة الطائف، ممزوجة بعبق والورد البلغاري مع روائح خشب العود والفانيليا والباتشولي والعنبر.

2 روز دو طائف إيكستري بيريس من مونتي كارلو Monte Carlo, Rose de Taïf Extrait Perris

عطر يتركز في مكوّناته وبشكل أساسي على ورد الطائف أو الورد الدمشقي الممزوج مع مستخلصات المسك، والباتشولي، والقرنفل.

3 تريزور إن لوف من لانكوم Lancôme, Trésor In Love

عطر يعكس الروح الشرقية بتوليفة غنية بورد الطائف، مع النكتارين والكمثري والياسمين، وأيضاً الفلفل الوردي والمسك.

4 فيري إيريسيستبل سباركلينغ إيديشن من جيفنشي Givenchy, Very Irresistible Sparkling Edition

عطر زهري بنغمات لا تقاوم، تتركز بشكل أساسي على رائحة ورد الطائف، ممزوجة بروائح اليانسون النجمي والليمون

5 طائف روز من إيللومينوم Illuminum, Taïf Rose

يشتمل هذا العطر في تركيبته على زيت الورد، بينما تتصاعد في القلب نغمات الورد البلغاري وزهرة الطائف. أما قاعدته فهي المسك وخشب الصندل.

6 طائف روزز من مونتال Montale, Taïf Roses

عطر زهري للنساء والرجال معاً، ينبض برائحة وردة الطائف، وقد أطلقه العطّار الفرنسي الشهير بيار مونتال في عام 2007.

7 ليكستاز روز أبسولو من نينا ريتشي Nina Ricci, L'Extase Rose Absolue

عطر يحتوي في تركيبته على نغمات الورد الطائفي، ممزوجة بنفحات الفانيليا والباتشولي والمسك.

8 روز ايسانسييل من بولغاري Bulgari, Rose Essentielle

عطر ينضح بنفحات ورد الطائف، ممزوجة بنغمات من الياسمين والميموزا والمسك والباتشولي وخشب الصندل، تأخذك في نزهة داخل ممرّات حدائق الطائف.

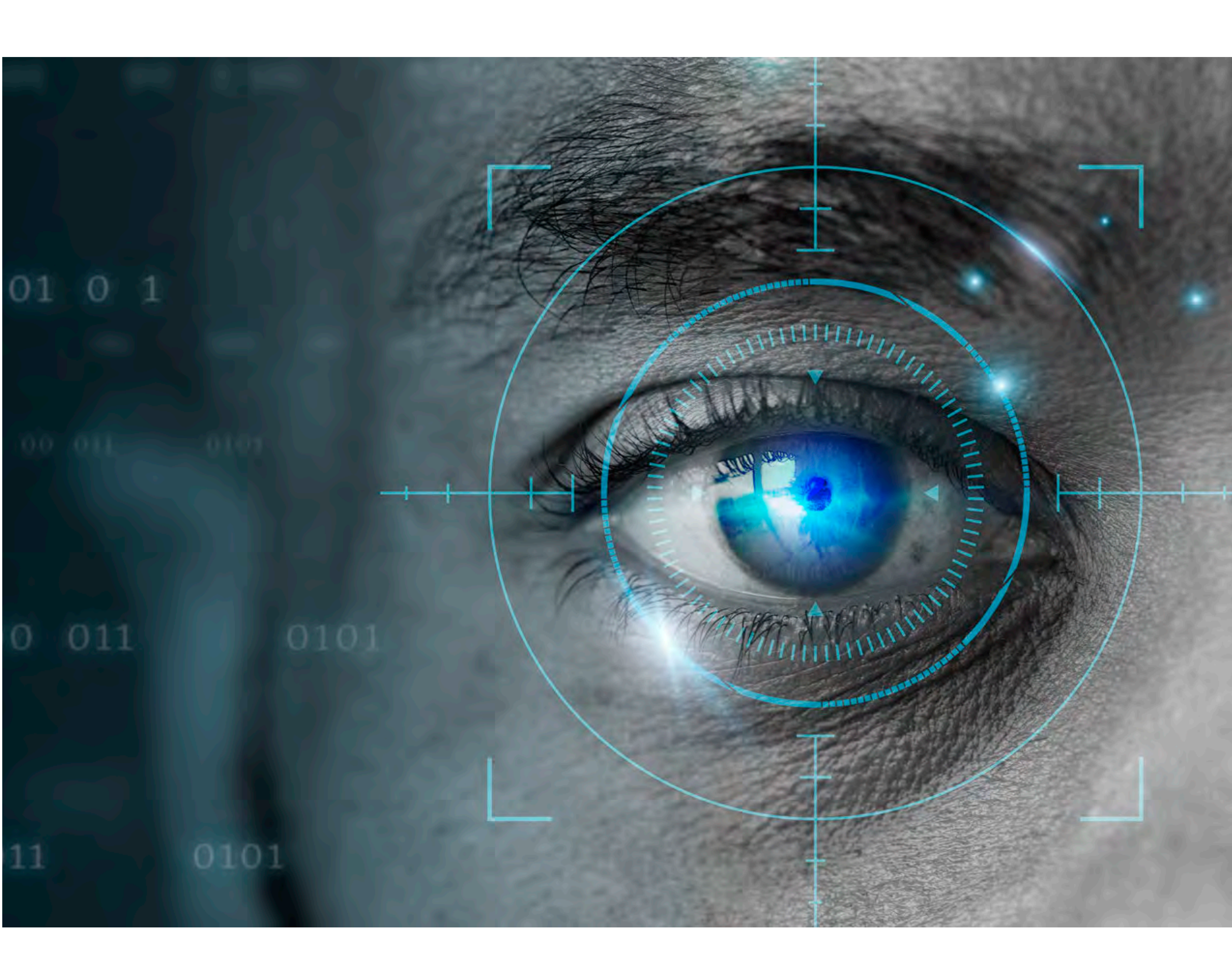
TAIF ROSES
Fragrances Picks



انفصال شبكية العين
أحدث طرق العلاج

لشبكية العين دور مهم في عملية الإبصار، كونها مسؤولة عن استقبال الضوء الساقط على العين بفضل ما تحتويه من ملايين الخلايا البصرية، لذا يساعد الاكتشاف المبكر لأعراض انفصال شبكية العين على علاجها، فيما إهمال البدء في إجراءات العلاج فور الاكتشاف قد يؤدي إلى فقدان البصر.

الرياض | محمود الديب Mahmoud Aldeep



شبكية العين
في البداية أوضح الدكتور رمضان التركي، استشاري طب وجراحة العيون بمجموعة الدكتور سليمان الحبيب الطبية، أن شبكية العين تتكون من جزأين أساسيين، هما مركز الإبصار، وهو المسؤول عن حدة الرؤية، والشبكية الطرفية، والتي عن طريقها يرى الإنسان الجوانب الشبكية محاطة من الخارج بطبقة غنية من الأوعية الدموية، تسمى مشيمة العين لتغذيتها.

انفصال شبكية العين
وأشار الدكتور رمضان التركي، إلى أن مرض انفصال شبكية العين يعد انعزالاً للشبكية عن الطبقات التي تقبع وراءها. ويسبب ذلك نقصاناً ملحوظاً في الرؤية الطرفية، وفي النهاية يؤثر بشكل كبير على الرؤية المركزية، وإذا ترك المرض بدون علاج يصاب المريض بفقدان دائم للإبصار.

أعراض الانفصال الشبكي
وأكد الدكتور رمضان التركي، على أن غالباً ما يعاني المرضى المصابون بالانفصال الشبكي من النوع التشققي من وجود أعراض، منها عوائم فجائية في مجال الإبصار «بقع سوداء أو شبكات عنكبوتية»، أو وميض من الضوء. وتحدث هذه الأعراض عادة عندما يحدث انفصال للهلام الزجاجي أو تمزق بالشبكية. ويعقب ذلك رؤية ظلال أو ستارة أو سحب، تبدأ من الرؤية الطرفية للفرد، وتتنامى بصورة أكبر، ويحدث ذلك عند انفصال الشبكية. ويمكن أن يختلف معدل الانفصال الشبكي من عدة أيام إلى أسابيع، بحسب عدة عوامل، مثل عمر المريض، وحجم وعدد التمزقات الشبكية.

المشيمة هي المسؤولة
ويبدأ انفصال الشبكية عن مكانها الطبيعي بدءاً من الأطراف، ثم ينتقل إلى الوسط، وقد يحدث بشكل تدريجي وجزئي، أو قد يحدث بشكل فجائي وكلي. ويطلق الانفصال الشبكي على انفصال الشبكية عن المشيمة، والمشيمة هي المسؤولة عن توصيل الغذاء للشبكية، والانفصال يؤدي إلى تعطل وظيفتها، وتصبح غير حيوية. وهذا يحدث مع تأخر العلاج.

أكثر شيوعاً بعد سن الأربعين
ويحدث الانفصال الشبكي في أي مرحلة عمرية للإنسان، ولكل من الجنسين: الذكور والإناث، لكنه أكثر شيوعاً بعد سن الأربعين، ويؤثر على الرجال بنسبة أكبر عن النساء. كما أن الانفصال الشبكي أكثر شيوعاً بين الأشخاص الذين يعانون من قصر نظر حاد، أو الذين يعانون من انفصال شبكي في العين الأخرى، والأشخاص الذين يوجد لديهم تاريخ وراثي بهذا المرض في العائلة، والمصابين بأمراض واضطرابات أخرى مرتبطة بالعين، مثل اعتلال الشبكية السكري.

العلاج بأشعة الليزر
إذا كان الانفصال الشبكي صغيراً، فيمكن علاجه في عيادة الطبيب، ولا يحتاج المريض إلى دخول غرفة العمليات، ويتم العلاج باستخدام أشعة ليزر لكي التمزقات في الشبكية، ما يؤدي إلى تليفها. وتكون الأنسجة الليفية لسد أطراف هذه الثقوب أو الشقوق أو التمزقات،

د. رمضان التركي: مرض انفصال شبكية العين يعد انعزالاً للشبكية عن الطبقات التي تقبع وراءها. ويسبب ذلك نقصاناً ملحوظاً في الرؤية الطرفية

وبالتالي تحول دون تسرب السوائل تحت الشبكية، وحدوث الانفصال بينها وبين طبقة المشيمة.

العلاج بالتجميد
وتستخدم هذه الطريقة لتجميد الأنسجة خلف أماكن التمزق، وبالتالي تليفها لسد أطراف التمزق، وذلك باستخدام(Nitrous oxide) ، وهذا إجراء بسيط يتم في عيادة طبيب العيون، وبوساطة مخدر موضعي.

العلاج بالغازات
يمكن استخدام هذا العلاج، بالإضافة إلى النوعين السابقين من العلاج، بالتجميد والعلاج بأشعة الليزر، للمزيد من تثبيت الشبكية وإعادتها إلى مكانها الطبيعي.

تحزيم صلبة العين
أما تحزيم صلبة العين، فيتم بوضع ضمادة أو حلقة من السيليكون على الصلبة، لتضغط على الشبكية وتثبتها في مكانها، وهذه الحلقة غير مرئية، لكنها تزيد من طول العين، لأنها تضغط عليها، ما يؤدي إلى حدوث قصر النظر، أو الزيادة في قصره إذا كان موجوداً في الأصل. وقد يوصى العلاج بالتجميد وأشعة الليزر مع تحزيم صلبة العين.

إزالة الجسم الزجاجي
فيما تعد عملية إزالة الجسم الزجاجي، إحدى الحلول الأخرى، والتي يتم إجراؤها داخل حجرة العمليات. وكما يشير الاسم فإنها تتألف من الإزالة الجراحية للهلام الزجاجي، والذي بدوره يعمل على تقليل الشد على التمزق الشبكي، الذي يسبب الانفصال الشبكي. وكما هو الحال بالنسبة للعمليات الأخرى، يتم استخدام الليزر لسد التمزقات الشبكية. وبنهاية العملية يتم ملأ العين إما بغاز أو زيت سليكوني. ويتخلص الجسم من الغاز ببطء، في حين يبقى الزيت السليكوني بصورة دائمة، ويجب إزالته من خلال عملية جراحية أخرى.

استخدام السليكون
استخدام السليكون عادة ما يتم ادخاره للحالات المعقدة من الانفصال الشبكي، خاصة للمرضى الذين يعانون من نسيج ندبي تليفي مصاحب للانفصال الشبكي.
ويتوقف نجاح إعادة الشبكية إلى مكانها الطبيعي على توقيت إجراء الجراحة بعد حدوث الانفصال الشبكي، فالسرعة في إجراء العملية مهمة جداً، كما أن حجم الانفصال ومكانه مهم هو الآخر، فكلما كان صغيراً وفي أطراف الشبكية، كلما كان أسهل في العلاج.

فوائد بالجملة في أطباق الـ «سوبرفوود» الملوّنة

تلاقي الأطباق التي تحتوي على الأغذية «الخارقة» رواجاً واضحاً على وسائل التواصل، في إطار الترويج لنمط التغذية الصحي؛ فما هي مكوّنات الأطباق المذكورة؟ وهل هي مناسبة لكلّ فرد راغب في خسارة الوزن؟

بيروت | نسرين حمود Nisrine Hammoud



«الأغذية الخارقة»، حسب اختصاصيّة التغذية سحر جمال الصمد، عبارة عن صنوف أكل طبيعيّة تتفوق على غيرها، لناحية خصائصها وفوائدها؛ فهي عالية في محتواها من المغذّيات الضروريّة للجسم، على الرغم من أنّها قليلة السعرات الحراريّة. وتعدّ مصدراً غنيّاً من مضادات الأكسدة، مثل: الفيتامينات «سي» و«إي» والكاروتينات، وكلّها تحمي من الجذور الحرة، والأخيرة هي جزيئيات تنتج عند تكسير الجسم للطعام، أو عند التعرّض لدخان التبغ أو الإشعاع. علماً أن محتوى الأغذية «الخارقة» من مضادات الأكسدة متفاوت في الكمّ، من صنف لآخر. بالإضافة إلى احتواء الأغذية الـ «سوبر» على مضادات الأكسدة، هي تعجّ بأحماض الـ«أوميغا_3» الدهنيّة، التي قد تُقلّل الالتهابات في الجسم.
عند المواظبة على تناول الأغذية المذكورة؛ تتحقّق وقاية الجسم من السرطان وأمراض القلب والالتهابات، وتخفّ نسبة الـ«كوليسترول» في الدم، وتتعزّز المناعة، ويقوى جهاز الهضم، كما ينخفض الوزن.

أنواعها

كثيرة هي أنواع الـ«سوبر فوود»؛ تشتمل على ثمار الفواكه والخضروات وافرة الألياف والفيتامينات والمعادن. في الآتي، تعدّد الاختصاصيّة، منها:



اختصاصيّة التغذية سحر جمال الصمد:

عند المواظبة على تناول أطباق الأغذية «الخارقة» تتحقّق وقاية الجسم من الأمراض، كما ينخفض الوزن.

• الكرز الذي تطلق عليه تسمية «الأسبيرين الطبيعي»، لقدرته على تخفيف الصداع، فضلاً عن دوره المساعد في الحصول على مظهر أكثر شباباً للبشرة.

• الكيوي، بدوره، غنيّ بمضادات الأكسدة والفيتامين «سي» الذي يقوي جهاز المناعة ويجدّد الخلايا.

• البرتقال، الذي يحدّ خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب.

• التفّاح، الذي يزيد معدّل إحراق السعرات الحراريّة، بخاصّة عند تناول ثمرة منه قبل ممارسة التمرين الرياضي، ويساعد في نموّ العضلات.

• المانجو، ثريّ بالحديد والألياف، يُعالج الأنيميا والإمساك.

• الرمّان، قليل السعرات الحرارية والصوديوم، ومثالي للحفاظ على الوزن، ولعلاج الارتفاع في ضغط الدم.

• الموز، غذاء الرياضيين المفضّل، لاحتوائه على المغنسيوم والبوتاسيوم والفيتامينات «ب 6» و«سي».

• البروكولي والكرنب الأجعد (كايل)، ينتميان إلى فئة الخضراوات ذات القيمة الغذائيّة العالية، وقليلة السعرات الحراريّة، بالمقابل، وهما مثاليّان للحصول على حاجة الجسم من البروتين والحديد.

• الطماطم مليئة بال «ليكوبين»، تقي من السرطان وأمراض القلب والأطباق الدموية.

• السبانخ، يعدّ من العناصر اللازمة لتقوية المخّ والإبصار.

• الفلفل الأحمر، يقوّي جهاز المناعة ويساعد في امتصاص الحديد.

• البصل، يدخل في مجموعة من الوصفات الطبيعيّة العلاجيّة، و«يطرد» السموم من الجسم، ويُكافح السعال واحتباس السوائل.

• الثوم، مضاد حيوي طبيعي يعزّز دفاعات الجسم ضد الالتهابات.

أغذية «خارقة» من البروتين

• السردين الغني بال «أوميغا_ 3»: يسهم في التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدمويّة.

• بلح البحر الزاخر بالبروتين والفيتامينات والمعادن الأساسيّة، مثل: الفسفور والزنك.

• البيض، الذي يعدّ واحداً من أكثر العناصر الغذائية المتكاملة والمشبعة.

الحبوب والمكسّرات

• العدس، ملؤه الحديد الذي يمتصّه الجسم، بصورة أفضل عند تناوله مع الفيتامين «سي»، كالليمون الحامض، مثلاً.

• حبوب الشيا، التي تعالج الإمساك، بفعاليّة.

• الذرة (غير المعدّلة وراثيّاً)، تلعب دوراً في درء خطر الإصابة بأمراض القلب والمخّ.

• الجوز واللوز، هما من المكسّرات الغنيّة بالدهون المفيدة.

تنصح الاختصاصيّة بالتركيز على إدراج الأغذية المذكورة آنفاً في الوجبات اليوميّة، والتقنين بالمقابل في استهلاك الصنوف التي تحتوي على سعرات حرارية «فارغة» من الفوائد، مثل: المخبوزات المصنعة والحلويات والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.

أطباق الـ «سوبر فوود» الملوّنة

أطباق ال«سوبر فوود» الملوّنة المتناقلة صورها على وسائل التواصل، في إطار الترويج للطعام الصحّي، تعدّها مراكز التغذية حسب الطلب، لفئات معيّنة من الناس، كالرياضيين والمواظبين على التمرينات الرياضية لخمس مرّات في الأسبوع، بغية بناء العضلات، فيكون قوامها: البروتين والمكسّرات والدهون المفيدة. أمّا لمتتبعي الحميات عالية البروتين، بهدف خسارة الوزن، فإن محتويات الأطباق «الخارقة» المعدّة لها تتبدّل، حتّى يطغى العنصر الغذائي المذكور عليها، بخاصّة أن هذه الفئة تقنّن في أكل النشويات. ولمتتبعي ال«كيتو دايت»، تتضمّن الأطباق الدهون المفيدة، كالبذور والمكسّرات والأفوكادو.

لكن، يمكن إعداد هذه الأطباق في المنزل، الأطباق التي تشارك الاختصاصيّة قارئات «سيدتي»، وصفاتها، وفق الآتي:

1 وعاء ال«سوبرفوود» للفطور الصباحي، قوامه فاكهة ال«أساي» أرجوانيّة اللون والشهيرة في البرازيل والعاجّة بمضادات الأكسدة، وهي تندمج بالترويقة الصحّية الخالية من السكّر. مكوّنات الوعاء، هي:

الحليب والشوفان والموز والتوت وتوت العلّيق والتوت المشكل مسحوق ال «أساي» وبذور الشيا السود والبيض والفستق والتوت البرّي المجفّف وبذور الرمّان المجفّفة.

وهناك نسخة أقلّ تعقيداً للفطور، مؤلّفة من: رقائق الشوفان وبذور الشيا السود وحليب اللوز والقرفة المطحونة والزبادي الطبيعي والمانجو واللوز.

2 وعاء ال«سوبرفوود» للغداء (أو العشاء)، مؤلّف من اللفت والبروكلي واللوز من فئة «الأغذية الخارقة»، بالإضافة إلى مكوّنات أخرى، هي:

الأرز والكينوا والكرنب والجبنة وزيت الزيتون والثوم وخلّ التفّاح.

تجدر الإشارة إلى أنّه مقادير «الأطباق» تختلف حسب الوزن وطبيعة الحركة الجسديّة.



الشيف فيصل الهرمودي:
دمج النكهات من مطابخ العالم يقرّب الشعوب

كان مرض والدة الشاب الإماراتي فيصل الهرمودي سبباً في جعله يتقاسم مع أخواته شؤون المنزل في سنّ صغيرة، فقرّر أن يهتمّ بالمطبخ، وقد شجّعه استحسان أفراد العائلة لأطباقه في أن يتعمّق أكثر في المجال. بيد أنّه سرعان ما اصطدم بالتقليد الذي لا يعترف بالطهي مهنة للرجال! «الأولاد لا يمهتنون الطبخ... عليك إكمال دراستك في مجال آخر»، عبارة أجّلت الخطط، التي وضعها الشاب لمستقبله، ودفعت به إلى دراسة الهندسة اللوجستية، التي لم تنجح في جعله يتخلّى عن شغفه...
نصّ حوار «سيدتي» مع الـ «شيف» الإماراتي فيصل الهرمودي، في الآتي.

«سيدتي» | نسرين حمود Nisrine Hammoud

هل كانت دراسة الهندسة اللوجستية أمراً أُرغمت عليه؟
كان حلمي أن أسافر إلى الخارج للتخصّص في فنون الطهي، وأمتهنها، لكن عارض أهلي الأمر، بحجّة أن الأولاد لا يدخلون المطبخ أو يعملون طبّاخين! لذا، درست الهندسة اللوجستية، من دون أن أتخلّى عن شغفي. بعد دراستي الجامعيّة، توظّفت في وظيفة حكوميّة، في أبوظبي، لكنّي في كلّ يوم، وبعد نهاية الدوام، كنت أذهب إلى دبي لمتابعة دورات في الطهي. وفي هذا الإطار، تسجّلت في دورات كثيرة لتعلّم الأساسيّات، ومنها دورة في «قصر الإمارات» كنت أذهب إلى دروسها حتّى في عطلة نهاية الأسبوع.

مزج نكهات المطابخ

تُعرف بدمج النكهات الإماراتيّة بمذاقات من المطابخ العالميّة؛ هل من سبب محدّد دفع بك إلى ذلك؟
المطبخ الإماراتي غنيّ بتوابله؛ في تجربتي الأولى في مطعم «جيا» الإيطالي بدبي مول، ركّزت على دمج الأكلات الإيطاليّة بالإماراتيّة، بعد أن لاحظت أن الأكل الإماراتي الذي يقدّم في المطاعم محدود، ولوائح الطعام الخاصة بأطباق هذا المطبخ متشابهة. لذا، فكّرت في أن دمج النكهات كفيل بإيصال المطبخ الإماراتي إلى مستوى عالمي.. وفي النتيجة، ابتكرت لائحة طعام تضمّ أطباقاً، كـ«الريزوتو صالونا» (أي الريزوتو الإيطالي الشهير مع الفطر ولحم الضأن المطبوخ ببطء والدقوس والطماطم الحارّة وصلصة الثوم)، والسمبوسة مع جبن الـ «بوراتا»، والـ «لازانيا» مع صلصة الـ «بولونيز» المعدّة من حليب الإبل وجبن الـ «بارميزان» وزيت الزيتون... أمر دمج الثقافات يستهويني، لأنّه يقرّب بين الشعوب والناس، وهذا هو هدفي، بالإضافة إلى تشجيع الناس على تجربة مذاقات جديدة، والتعرّف إلى الطعم الإماراتي في أطباق مختلفة... إلى ذلك حاولت الجمع بين المطبخين الفرنسي والياباني، وفي آخر تجربة لي، أعددت خبز البريوش الفرنسي مع الساندو (خبز أبيض لصنع السندويشات في اليابان). المطبخ الهجين (فيوجن) يجذب الناس إلى تجربة مذاقات جديدة.

المطبخ الهجين (فيوجن) يجذب الناس إلى تجربة مذاقات جديدة

بالإضافة إلى تجارب «الفيوجن» الفرنسية اليابانيّة، هناك أخرى إماراتيّة فرنسيّة؛ حدثنا عن التجربة؟
في Let's Brioche قدّمت خبز البريوش الفرنسي الشهير، مع النكهات الإماراتية كالزعفران، والفستق...

الزعفران وماء الورد

تجاربك كثيرة في مجال تحديث المطبخ الإماراتي؛ كيف تصف المطبخ الإماراتي التقليدي؟
هو مطبخ واسع وغنيّ في المكوّنات والبهارات.. أرى أنه من اللازم أن ينبثق عنه مطبخ إماراتي حديث يبيّن المكوّنات التقليديّة، ويستخدم تلك ذات الجودة، ومنها: الزعفران وماء الورد، حتّى يبرز أكثر، لأنّي ألاحظ أن الطعام الإماراتي التقليدي الذي يقدّم في السوق راهناً يفتقر إلى جودة المكوّنات المستخدمة في الطهي.
ما هي مشاريعك المستقبليّة؟
أجهّز لافتتاح مطعم في إمارة أبوظبي، مع نهاية العام، على أن يقدّم الأطباق المتوسّطيّة، وأن يلحق به مخبز فرنسي وتخصّصات القهوة.

السمبوسة على طريقة الـ«شيف»



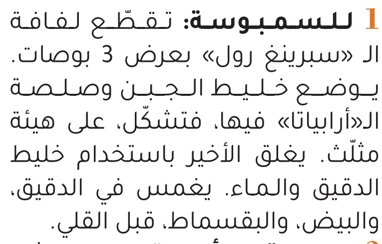
المكوّنات

للسمبوسة:
- لفافة واحدة من الـ «سبرينغ رول».
- ملعقة واحدة كبيرة من كلّ من جبن الـ «بوراتا» وصلصة الـ «أرابياتا».
- خليط الدقيق والماء، حسب الحاجة.

للغلاف الخارجي:
- كوب واحد من الدقيق.
- حبّة واحدة من البيض.
- كوب واحد من البقسماط.

لصلصة الـ«أرابياتا»:
- ملعقة واحدة كبيرة من زيت الزيتون.
- ملعقة واحدة صغيرة من كلّ من: الثوم المفروم والبصل الأبيض المفروم ورقائق الحرّ.
- 4 أوراق من الريحان الطازج.
- كوب واحد من صلصة البندورة.

طريقة التحضير



1 **للسمبوسة:** تقطّع لفافة الـ «سبرينغ رول» بعرض 3 بوصات. يوضع خليط الجبن وصلصة الـ«أرابياتا» فيها، فتشكّل، على هيئة مثلّث. يغلق الأخير باستخدام خليط الدقيق والماء. يغمس في الدقيق، والبيض، والبقسماط، قبل القلي.



2 **لصلصة الـ«أرابياتا»:** يقلى الثوم والبصل في الزيت، فتضاف أوراق الريحان ورقائق الفلفل الحارّ وصلصة البندورة. تبقى الصلصة على النار، حتّى تتكاثف.

3 تقدّم السمبوسة مع صلصة البندورة التي تعدّ عن طريق خلط ملعقتين كبيرتين من البندورة المفرومة، مع ملعقة واحدة صغيرة من كلّ من: البصل الأحمر والثوم والريحان الطازج، مفرومة، ونصف الملعقة الصغيرة من الفلفل الحارّ الأخضر المفروم. للتنكيه، تضاف ذرّة من بهارات «شات ماسالا» والملح حسب الرغبة.

4 خيار ثان للتقديم يتمثّل في صلصة الطماطم مع البستو: تخلط ملعقة واحدة كبيرة من كل من: الثوم والصنوبر ونصف الكوب من زيت الزيتون في وعاء. ثمّ، يضاف كوب من كلّ من أوراق الريحان والكزبرة والنعناع، كلها طازجة ومفرومة، بالإضافة إلى ملعقة واحدة صغيرة من الفلفل الأخضر الحار منزوع البذور. تخلط المكوّنات بوساطة الخفّاقة، مع إضافة نصف الكوب من زيت الزيتون، والتقليب. ثمّ، يضاف كلّ من الملح حسب الرغبة وملعقتين كبيرتين من جبن الـ «بارميزان» المفروم، وملعقتين كبيرتين من الزبادي اليوناني، مع التقليب.



5 علامات جديدة حطت رحالها
في فيرجن ميجاستور!



Wild & Woofy

ووف! هذه علامة الرضا من صديقك الوفي. مهمة Wild & Woofy هي هزّ ذيول الكلاب والهررة من السعادة! تعدّ تشكيلة الإكسسوارات ولوازم العناية المنوّعة المنتجات الأمثل لمفاجأة حيواناتك الأليفة!



KOKO Cardboards

مع KOKO Cardboards، تنفصل عن عالم الإلكترونيات لتعود إلى عالم تسود فيه مقولة: خير الأشياء ما قلّ ودلّ. مصنوعة من الكرتون الخالص والمواد الصديقة للبيئة، ستُدخل هذه التصاميم صغارك إلى عالم من الابتكار والخيال أثناء قيامهم بجمعها وتركيبها!



Yu-Gi-Oh TCG

تنبيه للمتبارزين! وصلت Yu-Gi-Oh TCG إلى فيرجن ميجاستور. خبر يدعو للمبارزة! Yu-Gi-Ohهي لعبة الورق الأكثر شهرةً ومبيعاً بحيث أنّها حققت مبيعات بأكثر من 22 مليار طقم ورق من العام 2009. هل يمكنك تخيّل رقم مبيعاتها اليوم؟



Jackaroo

تحذير: قد تشعر بالحنين للماضي الجميل! هل تذكر السهرات الطويلة والممتعة التي أمضيتها في لعب Jackaroo؟ عِش الزمن الجميل من جديد واجمع العائلة، وحضّر الورق واللوح، واستمتع معهم بأجمل سهرة خلال عطلة نهاية الأسبوع!





Scrunch

أينما تجد تربة، تجد Scrunch! إقلبها، إجرفها، سوّيها! سهلة! ودّع الدِلاء والقوالب البلاستيكية الصلبة ورحّب بمنتجات Scrunch! هي مصنوعة من السيليكون 100% ومن مواد مشتقة من الرمال، كما أنّها صديقة للبيئة بحيث يمكن إعادة تدويرها واستخدامها! ضعها في قعر حقيبة البحر وامضِ إلى الشاطئ!

مميزات المرأة برج العذراء

تجمع المـرأة العذراء في شـخصيتها صفات تجعلها أكثر الأبراج تميزاً. قادرة على التحكم بأعصابها، وتهدئة نفسـها بسـهولة. لمعرفـة المزيد حول المـرأة برج العذراء تابعي السطور الآتية.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**



تنتمي المـرأة الـعـذراء إلى الأبـراج الترابية، المـولـودة مـن الثالث والعشرين من شهر آب/أغسـطـس، إلى الثاني والعشرين من أيلول/سبتمبر، وهـي البرج الـسـادس مـن الأبـراج. يُرمز للعذراء بالحرف اللاتيني (M) تعبيراً عن الدفاعية والإنغلاق اللذين تتميز بهما، يحكمها كوكب عُطارد، وهو من أكثر الأبراج وقاراً ورزانةً.
شخصيتها نادرة، تجمع بين القوة والعاطفة، قوّة العقل ممزوجة بقـوّة القلب، قـوّة التّفكير المتّحدة مع قـوّة الإحـسـاس. رقيقة بطبعها، وخجولة، متواضعة ولطيفة جداً، جديرة بالثقة وبتحمل الأعباء والمسؤوليات، ويُمكن الاعتماد عليها في كثير من الأمور.
المرأة العذراء حساسة وهادئة. تتسم تصرفاتها بالنبل والتواضع، صادقة لأقصى درجـة فى مشاعرها، ومُحبة للآخرين. متمسكة بالواقع وبعاداته وتقاليده، وترفض التغيير.
تسعى المرأة العذراء للوصول إلى درجات الكمال والمثالية. تتمتع بالحماس تجاه الأهـداف التي تستحق ذلـك، وتبذل كل ما لديها لتحقيق النجاح، وتصل إلى ما تريد. تمتلك مهارات كبيرة في حل المشكلات بطرق فعّالة وبسيطة.
تُحب المـرأة الـعـذراء استكشاف الأمـاكـن الجديدة، والـذهـاب في رحـلات، وتُـحب خـوض المغامرات الممتعة، وتـهـوى المطالعة، والموسيقى، والمسرح، وتعشق المهرجانات الفنية بكل أشكالها. وتميل إلى جعل كل شيء من حولها منظّماً ومرتباً. تمتلك الحدس العالي والـمـهـارة في اكتشاف الشخص الـصـادق مـن الشخص الكاذب.
تتميز المرأة العذراء بحسها الفنيّ المميز، فتُعبّر عما في داخلها من خلال الموسيقى أو الرقص أو التمثيل، وتعدّ الذكريات عندها نافذة للترويح عن النفس.

نجمة برج العذراء: زندايا

لدى زندايا شخصية محبّة للحياة، وهي تستمتع جداً بأوقاتها عندما تكون برفقة نـاسِـهـا: أي أفـراد عائلتها أو دائرتها المقرّبة. هي وفية، ثابتة فـي مـواقـفـهـا، واقـعـيـة ويـمـكـن الإعتماد عليها دائماً. كما أنها حـسـاسـة إلـى أقـصـى حـد، وتضعف أمام مِحّبة الآخرين.

HOROSCOPE

28 أغسطس - 4 سبتمبر

توقعات الأبراج

مصر | عبير فؤاد Abir Fouad

برج الحمل

هذا الأسبوع الزهرة ثم عطارد بمواجهة برجك، ومن المهم ألا تتسرع في الانفعال.. اهدأ واهتم بصحتك، ونظم جهودك وأولوياتك، وراجع جيداً بنود أي أوراق قبل التوقيع عليها، ولا تغامر مالياً، ومع ذلك الإثنين والثلاثاء: القمر داعم على كل الأصعدة، ويدفعك لاقتحام مجالات جديدة.. تجذب إليك الأنظار، وحينئذٍ الوقت مناسب لتحقيق المزيد من القرب ممن تحب، أو لإصلاح الأمور مع شريك حياتك.

برج الثور

الشمس والمريخ في وضع داعم، ويمنحانك روح اجتهاد ومثابرة.. يذخر عقلك بأفكار بناءة لتنمية عائدك المادي، تفاوض وتنافس باقتدار، وتستخدم منطقاً سليماً ومقنعاً. أيضاً في الحياة العاطفية والاجتماعية والعائلية، يعدك الفلك بأوقات حلوة تجمعك بالمحيطين بك، وتستطيع أن تحقق تفاهماً أفضل مع الجميع، فقط الإثنين والثلاثاء: يجب أن تتحرى الدقة في قراراتك المهنية والمالية، وعليك أن تحافظ على اللباقة في معاملاتك.

برج الجوزاء

الشمس والمريخ معاكسان، ومن المهم ألا تخاطر مهنياً ومالياً، وعليك بالبحث والتمحيص فيها. أيضاً في الحياة العائلية، عليك أن تنتبه لمشاعر الأهل والأقارب، وحاول أن تتسلح بالصبر أمام أي استفزاز، ومع ذلك في الحب الزهرة تمنحك جاذبية ومشاعر حب حقيقية، والوقت مناسب للقيام برحلة تجمعك بالأحباب، خاصة يومي الإثنين والثلاثاء.. حينئذ تتمتع بالطاقة والحيوية، وفي العمل أيضاً تبدو مستعداً للقيام بنشاطات كثيرة وتثبت نفسك.

برج السرطان

الشمس والمريخ بمنزل العلاقات يعدانك بأوقات اجتماعية حلوة، وتخيم روح الود على علاقتك بالأصحاب والزملاء ورؤساء العمل. تستطيع أيضاً أن تصحّح أوضاعك المهنية، وقد تظفر بتغيير إيجابي غير متوقع، وتبدو مستعداً للتعاون والمشاركة، فقط عاطفياً وعائلياً.. الزهرة في وضع معاكس، وعليك أن تتعامل بهدوء ولطف مع الأهل والأحباب، خاصة يومي الإثنين والثلاثاء.. حينئذ يجب أن تراجع أيضاً خطواتك المهنية، وتحكّم في حساسيتك وانفعالاتك.

برج الأسد

هذا الأسبوع يطالبك الفلك أن تتأنى في خطواتك المهنية والمالية، وانتبه لحقوقك طوال الوقت، ومن الأربعاء للجمعة: تمسك بالكتمان. مع ذلك راهن على يومي الإثنين والثلاثاء.. حينئذٍ القمر وعطارد يمنحانك حضوراً وسرعة بديهة.. تعقد لقاءات مهنية ناجحة، ومن المناسب أن تقبل ما يوجه إليك من دعوات. كما أن الزهرة في منزل العلاقات تعدك بالحب والتوافق على الصعيد العاطفي، وتستمتع بوقتك مع من تحب.

برج العذراء

الشمس والمريخ ببرجك يمنحانك وقتاً مناسباً لإنجاز واجباتك، ولفرض إرادتك بذكاء، وقد تلتقي بمن يمد لك يد العون، ويطلعك على جديد. في الحياة العاطفية والاجتماعية والعائلية.. يمكنك أن تؤثر بلطف في الأصدقاء، وفي الأهل والأقارب والأحباب، قد تكون هناك مواقف دقيقة مع البعض، ومن المهم أن تتماسك، واهتم بتنظيم أفكارك، ومع ذلك قد تساعدك يقظتك على إيجاد حلول.

برج الميزان

الوقت مناسب للتخطيط ولتنمية أعمالك.. كما أن إصرارك يساعدك على إصابة أهدافك، وقد تحصل على نتائج قياسية. في الحياة العاطفية والاجتماعية.. الزهرة ثم عطارد ببرجك يمنحانك تألقاً، وتعبر عن مشاعر إيجابية، وتبدو ساحراً، كما أن ردود فعلك الهادئة تنقذك من أي ورطة، ادرس خطواتك، وانتبه لعلاقتك بزملاء ورؤساء العمل، ولا تستسلم للتشاؤم، وطوال الأسبوع: الزم السرية.

برج العقرب

الشمس والمريخ يدعمانك مهنياً.. تستطيع أن تحارب من أجل التقدم، وتخطو بثبات نحو أهدافك، بشرط أن تقوم بحساباتك جيداً لتتفادى أي خسارة. في الحب والحياة الاجتماعية أيضاً.. تبدو في أفضل صورة، وتميل للتعبير عن مشاعر إيجابية، وقد تجذب الجنس الآخر بإطلالة أخاذة، فقط السبت والأحد: ضاعف حذرك، وطوال الوقت: لا تعلن خططك، ولا تتبرع بالحديث عن حياتك الشخصية، واعتمد اللباقة لتخرج من أي مأزق.

برج القوس

الشمس والمريخ معاكسان مهنياً، ومن المهم أن تتمهل في إدارة القرارات المهنية والمالية، وأن تحافظ على روح المثابرة، خاصة أيام الإثنين والثلاثاء والجمعة. رغم ذلك السبت والأحد: تنظم وقتك، وتُحسِن توظيف إمكانياتك. أيضاً الأربعاء والخميس: تخطط جيداً للمستقبل. عاطفياً واجتماعياً.. الفلك يدعمك ويمنحك قدرة على الإغراء، ويعدك بقضاء أوقات رائعة مع الأحباب.. تشرق بسحر حقيقي، وتكسب إعجاب الجنس الآخر ببساطة، وقد تحسم موضوعاً شخصياً.

برج الجدي

من السبت للثلاثاء: تستثمر جهودك، وتبرز مواهبك.. تتوصل لمعلومات تفيدك، وتكتسب خبرات، وتبدو محدداً في أعمالك، لكن عاطفياً واجتماعياً.. احترس ولا تنخدع بالكلمات المعسولة والوعود الكاذبة، وإذا كنت مرتبطاً، عليك أن تتعامل بهدوء مع الطرف الآخر، وتجنب الحدة والعنف في معالجة الأمور، واهتم بتهدئة الأجواء مع من تحب، ولا تدع تفاصيل صغيرة تؤرقك، وتسبب لك الإحباط. أيضاً من الأربعاء للجمعة: قاوم التشويش، وانتبه لحقوقك.

برج الدلو

تتغلب على المعوقات بإصرارك، وتجد بداخلك الطاقة التي تسمح لك بنشاطات عديدة. في الحياة العاطفية والاجتماعية.. الزهرة ثم عطارد بمنزل الحظ يجعلانك تسحر من حولك بكلماتك، وتعطي الأولوية لمن تحب.. ترتفع أيضاً معنوياتك، ويحالفك الحظ في السفر مع الأحباب، وإذا كنت خالياً، قد تتحول علاقة صداقة لحب، اعتنِ بصحتك، وابتعد عن الغضب، وطوال الوقت: اعمل في صمت.

برج الحوت

رغم الضغوط.. تتمتع بروح ابتكارية، وتتيسر أعمالك.. تتضح تفاصيل خافية، وتبدو ملهماً في مناقشة أمور دقيقة، وقد تتلقى عروضاً جيدة تضعك في وضع أفضل، بشرط أن تكون متحفظاً ومتيقظاً لحماية مصالحك، وتأنَّ في توقيع الأوراق. على الصعيد العاطفي والاجتماعي.. يحيطك الأصدقاء والأحباب بالحب والاهتمام، وتقضي أوقاتاً ممتعة معهم، فقط الإثنين والثلاثاء: ابتعد عن الجدال تفادياً للصدام، وتقبّل الاختلاف بصدر رحب، فهو جزء من الحياة.

العدالة في تربية الأبناء

Maya Al Hawari مايا الهواري
أول باحثة دكتوراه إماراتية في الذكاء العاطفي
@mayaalhawary



خلق الله تعالى الإنسانَ، وجعل في أحشائهِ قلباً صغيراً مليئاً بالمشاعرِ والأحاسيسِ التي تجعلُ قلوب النَّاسِ تتآلف، أو تتنافر، فما تشابه منها ائتلف، وما تنافر منها اختلف. هذه المشاعر والأحاسيس تندرجُ تحت مسمَّى الحبِّ بأنواعهِ المختلفة، وأنبلها حبُّ الآباء لأبنائهم، وحبُّ الأبناءِ لآبائهم، فهذا الحبُّ الصافي المجرَّدُ من أي مصلحةٍ، تغذِّيه مشاعرُ رقيقةٌ نبيلة، فتبدو علاقةُ الآباء بأبنائهم، والروابط التي تقوِّيها كالنَّبتة الصغيرة، توليها بالعناية، فتُغدِقُ الثمرَ والخيرَ الكثير، كما الأبناء تمنحهم الحبَّ والحنان، فيبادلونك بالبرِّ والإحسان.

وهنا، نسلِّطُ الضوء على ضرورة توزيع هذا الحبِّ والحنان بين الأبناء بالعدلِ، ولو كان ذلك ظاهرياً، حتى وإن كان القلبُ يُخفي داخله حباً لأحدهم، يفوقُ حبَّ الآخرين، علماً أنَّ هذا الأمر طبيعي، فالله تعالى يجبُلُ محبة الآخرين في القلوب دون تدخُّلهم، لكن وجُبَ التنويه بعدمِ الإفصاح أمامَ الأبناءِ بتميُّز أحدهم عن إخوته، حفاظاً على مشاعرهم، وحتى لا تتسرَّب الأنانيةُ والبغضاءُ إلى قلوبهم، بالتالي يكبرون على حبِّ بعضهم بعضاً بنيِّةٍ صافيةٍ لا يشوبها أي كدرٍ.

من زاويةٍ أخرى، نلاحظُ علاقة الأبناءِ بالآباءِ، وميل كل جنسٍ نحو الجنسِ الآخر، فكثيراً ما تميلُ الفتاةُ لأبيها، والفتى لأمِّه، ويصبح الأبُ صديقَ ابنته، وبيتَ أسرارها أكثر من أمِّها، كذلك الفتى بالنسبة إلى والدته، وجمالُ تلك العلاقاتِ يكونُ بمنزلةِ ملءٍ لقلوب الآباء وغمرها بالسَّعادة الناتجة عن حبِّهم لأبنائهم، ساعين دوماً إلى تلبيةِ رغباتهم دون تردُّدٍ، جاهدين لتسخير الحياةِ ووضعها بين أيديهم، لدرجةٍ تجعل الآباء يحقِّقونَ رغبات أبنائهم دون جدالٍ، حتى وإن كانت تلك الرغباتُ غير صالحةٍ لهم، وأكبر مثالٍ على ذلك، ونراهُ بكثرةٍ في الآونة الأخيرة، شراءُ الآباءِ لأبنائهم الأجهزة اللوحيَّة المحمولة، وقضاء معظم أوقاتهم على مشاهدة الفيديوهات والبرامج غير المفيدة، على الرغمِ من التحذيرِ الشديدِ من الأطباء والتربويين من خطرِ استعمالِ تلك الأجهزة، خاصَّةً على الأطفالِ، ومع علمِ ودرايةِ الآباء بذلك، لكنهم لا يأبهون للأمرِ، نزولاً عند رغبةِ أبنائهم باقتناءِ تلك الأجهزة، وهنا لم نَعُد نميِّز بين مَن يقوم بتربية الآخر، هل الأب مَن يربِّي ابنهُ، أم إنَّ الابن يربِّي أباه على هواه، علماً أنَّ أساليب التربيةِ تختلف من عصرٍ لآخر، لكنها تصبُّ في النهاية في مصلحةِ الأبناءِ وجعلهم عناصر فاعلةٍ في المجتمع.

لذا علينا بوصفنا آباءً، أن نكون على قدرٍ كبيرٍ من المسؤولية التي وضعها الله بين أيدينا، وأن نقوم بتخريجِ جيلٍ واعٍ مثقَّف، يحملُ على عاتقهِ مسؤولية بناءِ المجتمَع، ويكملُ مسيرة آبائه، وهذا لن يتحقَّق إلا بالعدالةِ بين الأبناءِ، والتربيةِ الصحيحةِ لهم، تلك التربيةُ التي تكون مبنيَّةً على أسسٍ صحيحةٍ وسليمة.


Chopard
AUTOMATIC
SWISS
MADE
HAPPY SPORT
- Handcrafted in Ethical Gold -
Chopard
THE ARTISAN OF EMOTIONS – SINCE 1860